



# – DET MÅ JO HA VÆRT MIN EGEN SKYLD

En rapport om utenforskap hos barn og unge



Vi har alle et voksenansvar.  
Et ansvar for å passe på.  
For å tilby en trygg hånd å holde når det trengs.  
For å være voksne for barn.

**vfb.no**

Utgiver:  
Ansvarlig redaktør:  
Redaksjon:

**VOKSNE FOR BARN**  
Signe Horn  
Kirsti Wetterhus, Simen Brændhaugen og Birthe Bratvold

Design og grafisk produksjon:  
Foto/illustrasjon:  
Trykkeri:

Voksne for Barn  
IStock, Colourbox, Bo Mathisen (portrettbilde av generalsekretær)  
CopyCat

© 2020

978-82-92488-95-9 (trykk)  
978-82-92488-96-6 (PDF)

# Innhold

- 5 Forord
- 7 **INNLEDNING**
- 8 Metode og gjennomføring
- 10 Begrepsbruk
- 11 **OM UTENFORSKAP, ENSOMHET OG PSYKISK HELSE**
- 12 Hovedfunn
- 13 Profil
- 14 Om utenforskap
- 18 Årsaker og ansvar
- 20 Hvem har sviktet?
- 21 Skjult eller åpent
- 23 Bygd eller by
- 25 **FAMILIE**
- 29 **SKOLE**
- 35 **VENNSKAP, FRITID OG SOSIALE UTFORDRINGER**
- 39 **PSYKISK HELSE**
- 43 **HVEM OG HVA HJELPER**
- 49 **OPPSUMMERING OG ANBEFALINGER**
- 50 Å skape skam
- 53 Vi må snakke om skammen
- 56 Oppsummering
- 58 Hjelpeapparatet tar ikke utgangspunkt i barnets behov
- 62 Skolen må få mulighet til å ivareta sårbare barn



## TAKK

Vi vil rette en stor takk til alle ungdommene som har deltatt i intervjuene og undersøkelsen denne rapporten bygger på. Hver og en av dere har gitt oss uvurderlig innsikt i et viktig tema. Vi vil også takke Respons Analyse som har gjennomført intervjuene og undersøkelsen.

«SKAL VI KUNNE HJELPE UNGE SOM STÅR I ET UTENFORSKAP, ELLER FORHINDRE AT FLERE HAVNER DER, ER VI AVHENGIGE AV ET HJELPETILBUD PÅ BARNAS PREMISSE.»

## Forord


Det å være en del av fellesskapet er avgjørende for barn og unge. Å stå utenfor har store konsekvenser her og nå, men vil også påvirke barn for resten av livet. Norge er det landet i Norden med størst frafall i skolen, antall barn som vokser opp i fattigdom er tredoblet de siste 20 årene, stadig flere barn og unge oppgir at de har psykiske helseplager, og selv om vi har hatt søkelys på mobbing i mange år nå, så går ikke tallene ned. Vi har mye kunnskap om risikofaktorene for at et barn skal falle utenfor, men vi klarer sjelden å forhindre at det skjer.

Selv om vi har kunnskap om risikofaktorene for å havne utenfor, har vi visst lite om hvordan de som står utenfor faktisk selv opplever det. Da vet vi heller ikke hvordan vi skal hjelpe dem.

Barns rett til å si sin mening og bli hørt i saker som angår dem er et viktig prinsipp for Voksne for Barn. Derfor har vi snakket med dem det gjelder. Gjennom dybdeintervjuer, supplert av en kvantitativ undersøkelse, har Voksne for Barn fått et unikt innblikk i hvordan unge som står i utenforskap har det. Det tegner seg et komplekst utfordringsbilde preget av en vanskelig oppvekst, psykisk uhelse, skam, ensomhet og unge som i stor grad tar på seg ansvar og skyld for en situasjon de ikke rår over. De er alle enige om en ting; vi må snakke mer om utenforskap!

Undersøkelsen har vist oss at det mangler kunnskap blant voksne, og at svært få av ungdommene har fått den hjelpen de har behov for. Voksne for Barn er bekymret for at vi ikke har et hjelpeapparat som er rigget for å gi barn og unge den hjelpen de trenger, når de trenger det. Med denne rapporten ønsker Voksne for Barn å bidra til endring. Skal vi kunne hjelpe unge som står i et utenforskap, eller forhindre at flere havner der, er vi avhengige av et hjelpetilbud på barnas premisser.

Ethvert utenforskap i denne undersøkelsen kunne vært unngått. Vi håper at denne rapporten kan bidra til et engasjement rundt utenforskap hos barn og unge, hvordan vi jobber for å hjelpe dem, og hvordan vi kan forhindre at utenforskap skjer.



Signe Horn  
generalsekretær  
i Voksne for Barn



VI SEIER AT FOLK  
FELL UTFOR  
AT BARN FELL UTFOR  
AT SKOEN TREFFER EIN STEIN  
EIN UFORSIKTIG AUGEBLINK  
AT DET ER NOKO KLØNETE  
OG TILFELDIG MED DET HEILE  
MEN VI STOD DER ALLE SAMAN  
VI SÅG DET JO  
NOKON LA DEN STEINEN DER

*Av Kjersti Wøien Håland, fra diktsamlingen Panikk!*



# INNLEDNING

# Metode og gjennomføring

Undersøkelsen er gjennomført av Respons Analyse på oppdrag av Voksne for Barn. Rapporten baserer seg på både dybdeintervjuer og en nettundersøkelse.

## MÅLGRUPPER

- Unge i alder 15–25 år
- Dybdeintervjuer blant de som har opplevd utenforskap knyttet til kjønnsidentitet, funksjonsnedsettelse, psykisk helse og/eller vedvarende lavinntekt

## METODE FOR DATAFANGST

- Dybdeintervju og nettundersøkelse
- Antall deltakere
- 17 dybdeintervjuer og 365 nettintervjuer

## GJENNOMFØRINGSTIDSPUNKT

- Mars og april 2020

## GJENNOMFØRINGSSTEDER

- Dybdeintervjuer over telefon med unge fra hele landet
- Landsrepresentativ nettundersøkelse

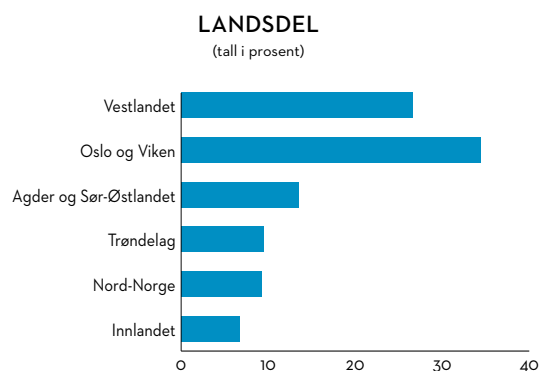
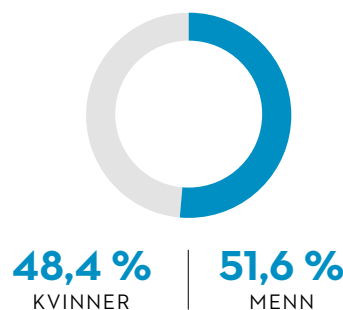
## INTERVJUOBJEKTENE ER REKRUTTERT VIA FLERE METODER

- Fra panel
- Snøballmetode – via intervjuobjekter selv eller via nettverk
- Via organisasjoner
- Direkte kontakt med personer som har vært åpen om sin situasjon i media

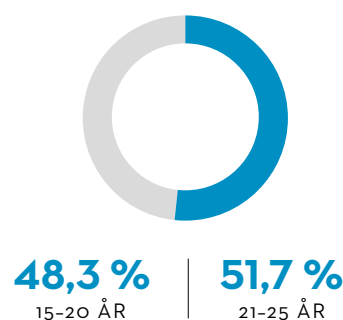
For intervjudeltakerne var det krav om at man har direkte erfaring med psykisk uhelse eller psykiske lidelser, nedsatt funksjonsevne, utfordringer knyttet til kjønnsidentitet og/eller å vokse opp i en familie med dårlig råd. Det var også et krav om at man har kjent på utenforskap i en lengre periode i barndommen.

Hver deltaker får gavekort på 750 kroner i incentiv for å stille opp.

## MÅLGRUPPE KVINNER OG MENN 15-25 ÅR



## ALDERSGRUPPER - 2-DELT





Deltakerne ble invitert til å delta i intervju, noen intervju ble gjennomført ansikt-til-ansikt, men på grunn av Covid-19 ble mesteparten av intervjuene gjennomført over telefon. Intervjuene varte i 60 minutter.

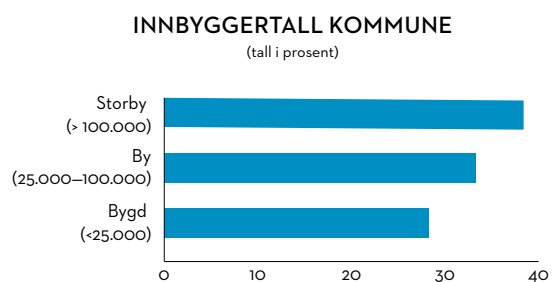
Alle deltakerne er lovet anonymitet.

### OBJEKTIVT UTENFORSKAP

I denne undersøkelsen har vi definert objektivt utenforskap som personer som oppfyller ett eller flere av disse kriteriene:

- Falt ut av skolen
- Får ikke jobb
- Får ikke studieplass/klarer ikke å studere
- Isolering i forbindelse med gaming/spillavhengighet
- Isolering grunnet angst/psykisk sykdom
- Isolering grunnet fysisk sykdom/skade/funksjonsnedsettelse

Av utvalget i nettundersøkelsen utgjør de som kjenner på strukturell utenforskap 125 personer.



# Begrepsbruk

– DET VAR  
VANSKELIG FOR  
MEG Å SI SÅ MYE  
OM HVORDAN  
JEG HADDE DET,  
FOR JEG SKJØNTE  
JO IKKE HELT SELV  
HVA DET VAR.

## OBJEKTIVT UTENFORSKAP

En person som står utenfor viktige samfunnsarenaer eller fellesskap i samfunnet vårt. I denne undersøkelsen har vi definert det til ungdommer som oppfyller ett eller flere av disse kriteriene:

- Falt ut av skolen
- Får ikke jobb
- Får ikke studieplass/klarer ikke å studere
- Isolering i forbindelse med gaming/spillavhengighet
- Isolering grunnet angst/psykisk sykdom
- Isolering grunnet fysisk sykdom/skade/funksjonsnedsettelse

## SUBJEKTIVT UTENFORSKAP

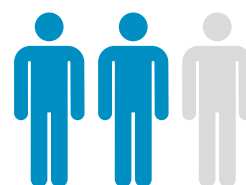
En person som deltar på overnevnte arenaer, men som likevel har en opplevelse av å stå utenfor.



# OM UTENFORSKAP, ENSOMHET OG PSYKISK HELSE

# Hovedfunn

- 1 av 3 av de spurte står i et objektivt utenforskap, mens hele 2 av 3 ungdommer har en subjektiv opplevelse av å stå utenfor.
- Selv om de fleste av ungdommene som er objektivt utenfor står i situasjoner som er vanlig å tenke på som risikofaktorer for utenforskap (fattigdom, minimalt med sosialt nettverk, frafall fra skole, ingen tilknytting til arbeidsliv, lav deltakelse på fritidsaktiviteter, funksjonsnedsettelse, omsorgssvikt, psykiske lidelser etc), oppgir 3 av 5 at de selv er årsaken til utenforskapet. 9,5 av 10 mener de selv burde ha gjort noe for å påvirke situasjonen sin og 1 av 3 mener de har sviktet seg selv.
- De fleste ungdommene oppgir at de mangler sosial, relasjonell og emosjonell kompetanse. De har i liten grad fått det hjemmefra og har tidlig havnet utenfor fellesskapet i barnehage/skole og har derfor heller ikke fått mulighet til å bygge denne kompetansen på samme linje som andre barn.
- Alle ungdommene kjenner på skam over situasjonen sin, men hele 6/10 kjenner i stor grad på skam.
- 7 av 10 har utfordringer knyttet til psykisk helse. Majoriteten oppgir dette både som en årsak til og en konsekvens av utenforskap.
- Kun 1/10 har opplevd at en ansatt på skolen har forsøkt å hjelpe dem. Bare 1/20 oppgir at en ansatt på skolen har lyktes med å hjelpe dem.
- Ungdommene som har opplevd flere av risikofaktorene i oppveksten er de som står i høyest risiko for å falle varig utenfor.
- 9 av 10 ungdommer i objektivt utenforskap er ensomme.
- 1 av 10 opplever selv at de har verdi.



**2/3**

2 av 3 ungdommer har en subjektiv opplevelse av å stå utenfor

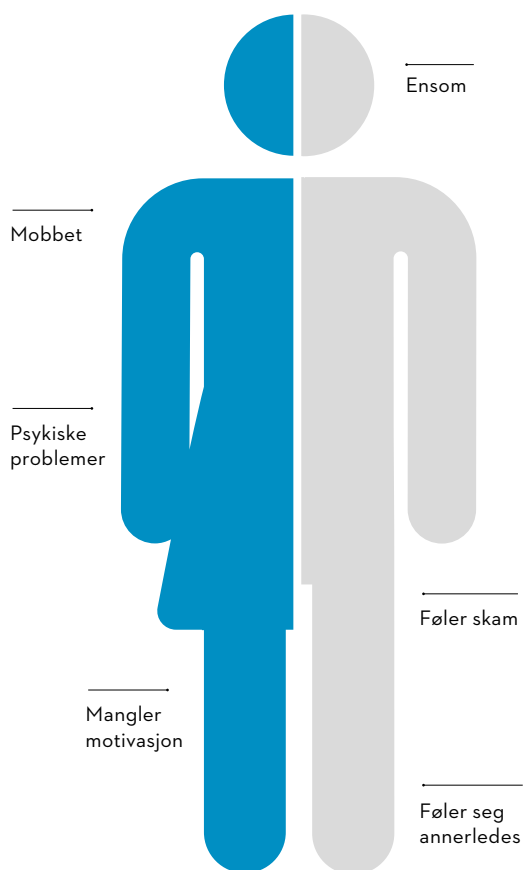
– DU VET DEN FØLELSEN NÅR DU KOMMER INN I SKOLEGÅRDEN OG ALLE SER PÅ DEG. DET VAR DET VERSTE. JEG SKULKA HELLER SKOLEN ENN Å OPPLEVE DET.



## Profil

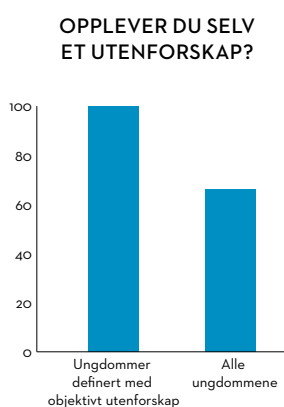
Gjennom undersøkelsen ser vi at det er noen trekk som går igjen hos de unge som står i et utenforskap:

- Har vokst opp med utfordringer som økonomisk utsatthet, rusavhengighet hos foreldre, omsorgssvikt, vold, eller psykisk/somatisk sykdom i nær familie.
- Har ingen nære venner, hverken på skolen eller på fritiden. I tillegg deltar de i liten grad på organiserte fritidsaktiviteter.
- Har psykiske helseutfordringer. Noen har lettere diagnoser som angst og depresjon, andre har tyngre diagnoser som spiseforstyrrelser, ADHD eller Aspergers.
- Er ensom og har gjerne vært det over en lengre periode.
- Føler stor skam over situasjonen sin, både for utenforskapet, men også for grunnen til at de havnet der.
- Opplever å være annerledes enn jevnaldrende.
- Mangler motivasjon.
- Har blitt utsatt for mobbing både fysisk og på nett.
- Opplever at de selv har skyld og ansvar for utenforskapet sitt.
- Har lav emosjonell og relasjonell kompetanse.
- Prøver i stor grad å skjule situasjonen sin fra andre, særlig forhold knyttet til økonomi og omsorgssvikt.



\*funnene gjelder begge kjønn

# Om utenforskap



Vi hører ofte at det står bra til med norsk ungdom. Ungdataundersøkelsen som gjennomføres hvert år viser at de aller fleste er tilfreds med livet sitt, de er godt fornøyde med foreldrene sine, med skolen og lærerne sine og med lokalmiljøet der de bor. Ni av ti har nære og fortrolige venner – og nesten alle har venner å være sammen med både på skolen og i fritiden.

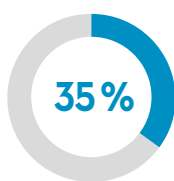
For ungdom som opplever et utenforskap er hverdagen en annen. Til nå har vi hatt mye kunnskap om risikofaktorene for å havne i et utenforskap, men lite innsikt i hvordan ungdommene som står utenfor har det, og hvordan de selv opplever situasjonen sin. Gjennom dybdeintervjuer, supplert av en kvantitativ undersøkelse har Voksne for Barn fått et unikt innblikk i hvordan unge som står i utenforskap har det. De har fortalt om oppveksten sin, hvordan de havnet der, hva de trenger, hva som hjelper eller ikke hjelper, og hva samfunnet må gjøre for at ikke flere barn og unge skal havne i deres situasjon. Det tegner seg et komplekst utfordringsbilde preget av psykisk uhelse, skam, ensomhet og unge som i stor grad tar på seg ansvar og skyld for en situasjon de på mange måter ikke rår over.

Utenforskap kan ramme alle. Manglende mestring i skole eller jobb, psykisk eller fysisk sykdom, rus, mobbing, ensomhet, omsorgssvikt og fattigdom er eksempler på livssituasjoner som setter unge mennesker på sidelinjen. Over tid vil konsekvensene bli store og varige.

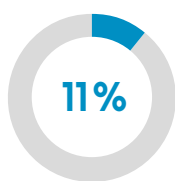
Et utenforskap har store omkostninger for den det gjelder. Selv om en del etter hvert kommer seg tilbake til skole, studier eller arbeid, forteller mange av de unge om tapte år og skader de kanskje aldri vil komme helt over. Flere av dem kommer til å slite med psykiske helseplager resten av livet. I tillegg er et utenforskap et stort tap for samfunnet, og har store økonomiske kostnader.

Når vi snakker om utenforskap handler det gjerne om individer eller grupper som befinner seg utenfor ulike arenaer eller fellesskap i samfunnet vårt. 10,7 prosent av unge under 30 år utenfor arbeid, utdanning og arbeidsrettede tiltak i 2019.<sup>1</sup> Men som denne rapporten viser er mørketallene store. Internasjonalt omtales gruppen gjerne som NEETs (Not in Employment, Education or Training). I følge OCED-rapporten *Investing*

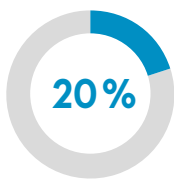
<sup>1</sup> Statistisk sentralbyrå: Arbeidsstyrkestatus for personer 15 år og eldre 2008–2019: Tabell 12423



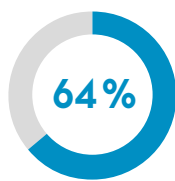
står utenfor studier



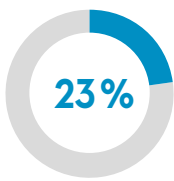
er isolert i forbindelse med gaming/spillavhengighet



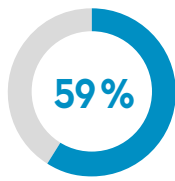
har falt ut av skolen



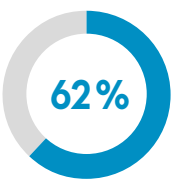
mangler sosialt nettverk på fritiden



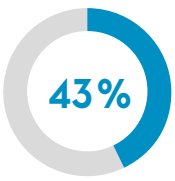
står utenfor arbeidslivet



manglet/mangler sosialt nettverk på skolen



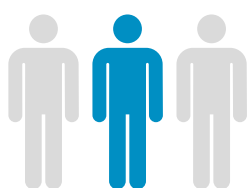
er/har vært isolert grunnet dårlig psykisk helse



deltar ikke på noen aktiviteter på fritiden

«DET TEGNER SEG ET KOMPLEKST UTFORDRINGSBILDE PREGET AV SKAM, ENSOMHET OG UNGE SOM I STOR GRAD TAR PÅ SEG ANSVAR OG SKYLD FOR EN SITUASJON DE PÅ MANGE MÅTER IKKE RÅR OVER.»

## «SELV OM VI VET MYE OM RISIKOFAKTORENE FOR AT EN UNGDOM SKAL FALLE UTENFOR, ER DET SJELDENT VI KLARER Å FORHINDRE AT DET SKJER.»

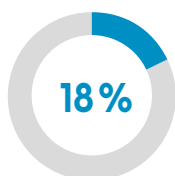


**1/3**

av de spurte står i et objektivt utenforskap

**2/4**

av disse opplever fortsatt et utenforskap i dag



er isolert grunnet somatisk sykdom/skade/funksjonsnedsettelse

*in Youth: Norway* ser det ut til å være vanskeligere for norske ungdommer å komme inn igjen, enn for ungdommer i andre land (OECD, 2018). Norske NEET-ere sliter mer enn unge i samme situasjon i andre land i den økonomiske samarbeidsorganisasjonen. For mange blir utenforskapet permanent. Rapporten peker også på at innvanderungdom, har dobbelt så stor risiko for å havne i kategorien NEET enn norskfødte ungdommer.

Den objektive definisjonen som handler om manglende deltagelse, vil ofte mangle noen viktige nyanser. Vi ser at de fleste av ungdommene opplever utenforskap på flere viktige områder og at mange, over tid, beveger seg frem og tilbake mellom ytterpunktene «utenfor» og «innenfor». Innen forskning på feltet har begreper og definisjoner lenge vært diskutert, og det kommer tydelig frem i denne rapporten at måten objektivt utenforskap snakkes om i dag ikke alltid dekker den utsatte situasjonen disse ungdommene står i og hva de selv opplever.

For barn og unge er for eksempel det å ha venner og å være en del av fellesskapet en viktig del av deres sosiale, kognitive og emosjonelle utvikling og er avgjørende ferdigheter for å kunne leve et godt liv. For barn og unge kan det å ikke ha venner, hverken på skolen eller på fritiden, være så alvorlig at det på mange måter gir det samme utfordringsbildet som hos unge som står utenfor skole eller arbeid.

Utenforskapet til samtlige ungdommer i denne rapporten kunne vært unngått. Selv om vi vet mye om risikofaktorene for at en ungdom skal falle utenfor, er det sjeldent vi klarer å forhindre at det skjer. Det forebyggende arbeidet varierer mellom kommunene, og de fleste steder er dette for lite prioritert. Per i dag finnes det ingen helhetlige hjelpetilbud for barn og unge som står i et utenforskap. Hjelpetilbudet er silopreget, og det ungdommene i denne rapporten opplever som en hovedutfordring, nemlig relasjonell og sosial kompetanse, er det ingen tjenester som er spesialisert på.

Dette er den første av fem rapporter fra Voksne for Barn om utenforskap. I de neste rapportene vil vi ta for oss utenforskap hos barn og unge som vokser opp i økonomisk utsatthet, har en funksjonsnedsettelse, har en ikke-binær kjønnsidentitet eller minoritetsbakgrunn. Forhåpentligvis kan ny innsikt og kunnskap fra disse rapportene gjøre noe utfordringene disse ungdommene står i.





– DA JEG STARTET  
PÅ VIDEREGÅENDE  
HADDE JEG OPP-  
LEVD Å VÆRE UTEN-  
FOR SÅ LENGE AT  
JEG HADDE BESTEMT  
MEG FOR Å VÆRE  
ALENE.

# Årsaker og ansvar

Årsakene til, og hvem som har ansvaret for, et utenforskap er gjerne mange og sammensatte. Det ser vi også i denne undersøkelsen. Likevel er det en klar tendens til at ungdommene i all hovedsak knytter utenforskapet sitt til faktorer ved seg selv.

## ÅRSAKER GUTTER OPPGIR OFTERE ENN JENTER



Spill/avhengighet  
Sykdom/skade  
Kjønnsidentitet

## ÅRSAKER JENTER OPPGIR OFTERE ENN GUTTER



Janteloven  
Misunnelse  
Minoritetsbakgrunn

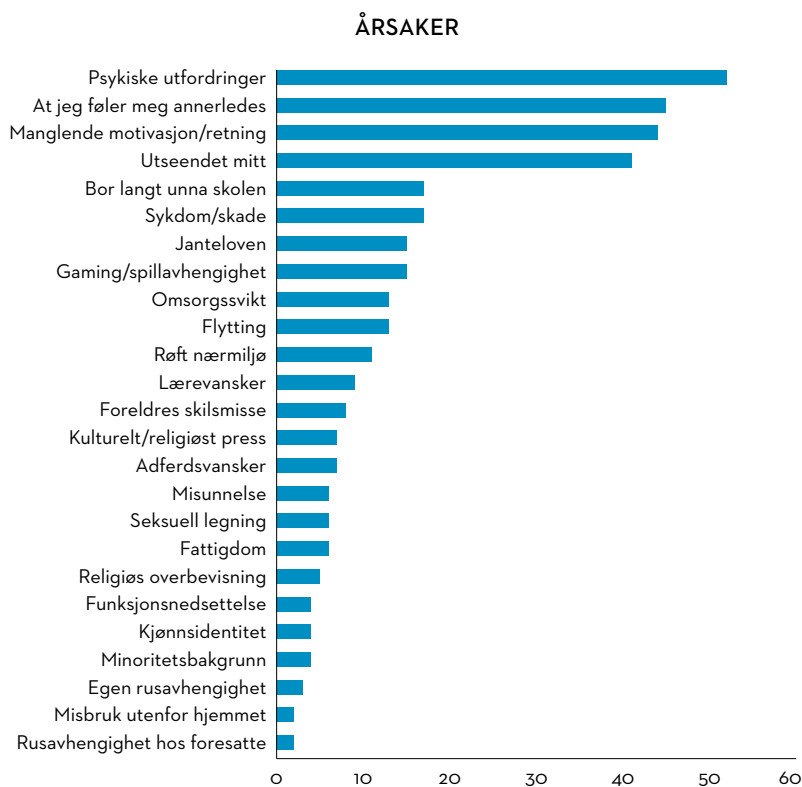
Ungdommene oppgir mange ulike grunner til sitt utenforskap. Mest oppgitt er *Psykiske problemer*, *At jeg føler meg annerledes* og *Manglende motivasjon/retning*.

Det er et paradoks at annerledeshet oppgis av svært mange, samtidig med at mange i målgruppen også er komfortable med å være annerledes.

Gutter og jenter peker i stor grad på samme årsaker, men det er noen signifikante forskjeller (se infografikk).

Over halvparten av ungdommene mener også at de selv har det største ansvaret for at de har havnet i et utenforskap. Det er gjennomgående i hele undersøkelsen at ungdommene knytter utenforskapet sitt til faktorer som ligger hos seg selv, både når det gjelder årsaker og løsninger, i langt større grad enn samfunnsmessige aspekter.

Selv om bare 6 prosent oppgir fattigdom som en årsak til sitt utenforskap, oppgir samtidig 29 prosent at de har vokst opp med dårlig øko-



– JEG HADDE IKKE LYST TIL Å GJØRE DET VANSKELIG FOR ANDRE. JEG VILLE IKKE PLAGE ANDRE MED MINE PROBLEMER. JEG FORTALTE DET IKKE TIL FORELDRENE MINE HELLER.



nomi. Vi ser også at ungdommene med utfordringer knyttet til psykisk helse i langt større grad har vokst opp i lavinntektsfamilier enn andre ungdommer.

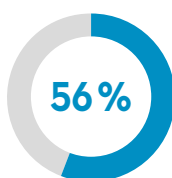
2 prosent mener rusavhengighet hos foresatte er årsaken, samtidig som 12 prosent har vokst opp i en familie der en eller flere foresatte har vært rusavhengig.

- 28 % har vokst opp med fysisk sykdom i nær familie
- 25 % har vokst opp med psykisk sykdom i nær familie
- 19 % vokst opp med at en eller flere foresatte har vært arbeidsledig eller trygdet
- 16 % har vokst opp med en foretatt med eneforsørgeransvar
- 11 % har vokst opp i en familie med vold
- 34 % har vært utsatt for omsorgsvikt

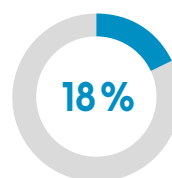
Mens utenforskap i forskning og i samfunnsdebatten blant annet knyttes til årsakene over, opplever ungdommene altså selv i liten grad at det er derfor de står i et utenforskap.

Samtidig ser vi at de som har opplevd flere av problemstillingene i løpet av oppveksten er de som har minst kontakt med samfunnet rundt seg, og rapporterer mindre tilfredshet over egen tilværelse og liv.

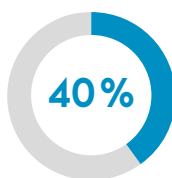
#### HVEM MENER DU HAR ANSVARET FOR UTENFORSKAPET DITT?



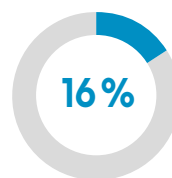
meg selv



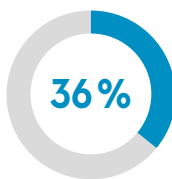
skolepersonell



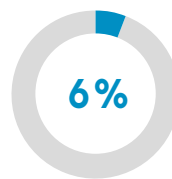
medelever/kollegaer



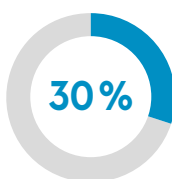
foreldre



venner



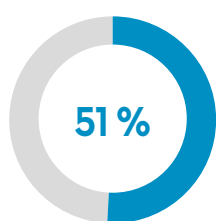
politikere



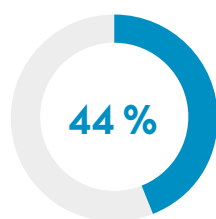
samfunnet

# Hvem har sviktet?

Halvparten av ungdommene som står utenfor føler seg sviktet av noen. Hele 37 prosent føler de har sviktet seg selv.



føler seg sviktet



føler seg ikke sviktet

De som i størst grad har sviktet er:

- venner 59 %
- medelever/kollegaer 44 %
- skolepersonell 39 %

Hele 37 prosent oppgir også at de har sviktet seg selv.



# Skjult eller åpent

Å dele situasjonen sin med noen kan være det første skrittet på vei ut av utenforskapet, likevel forsøker de aller fleste å skjule situasjonen sin for de nærmeste.

Blant ungdommene som er intervjuet har noen valgt å snakke med noen om utenforskapet sitt mens andre har holdt det hemmelig. Dette gjenspeiles i spørreundersøkelsen hvor 4 av 10 blant de som er definert med objektivt utenforskap oppgir at de ikke har delt situasjonen sin med noen, selv om 1 av 5 skulle ønske de hadde gjort det.

Flere av respondentene forteller at de ikke nødvendigvis har forsøkt å skjule situasjonen sin, men at det aldri ble snakket om, hverken hjemme eller på skolen.

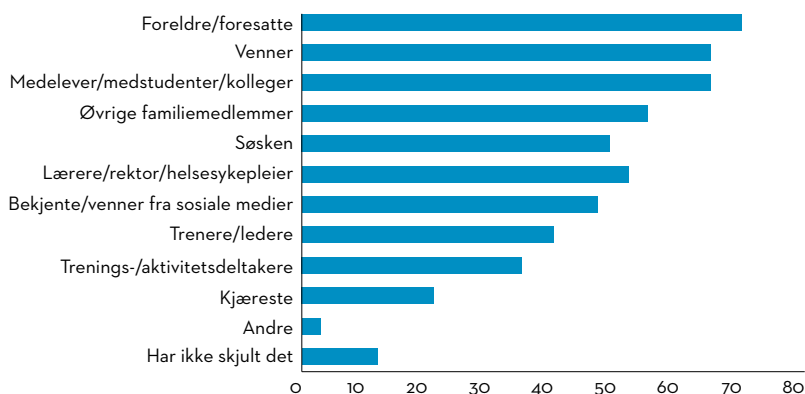
Ungdommene oppgir at de ofte ønsker å skjule sin spesifikke situasjon, hva som skjer hjemme, ensomhetsfølelser og følelsen av å ikke mestre sosiale situasjoner. Dette gjelder særlig temaer som omhandler misbruk, vold og økonomi.



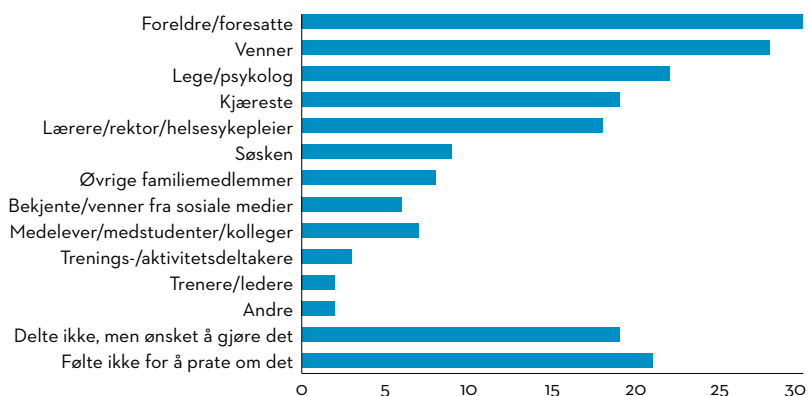
1/5

skulle ønske de hadde fortalt om sin situasjon

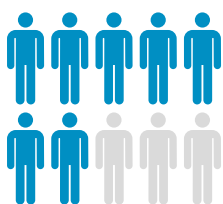
## HVEM SKJULER MAN UTENFORSKAPET FOR



## DE MAN TOK INITIATIV OG SNAKKET MED UTENFORSKAPET OM

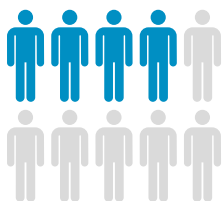


«DE UNGDOMMENE SOM HOVEDSAKELIG HAR FORSØKT Å SKJULE UTENFORSKAPET SITT FORTELLER AT DE GJORDE DETTE FORDI DE IKKE FØLTE SEG TRYGGE NOK TIL Å DELE.»



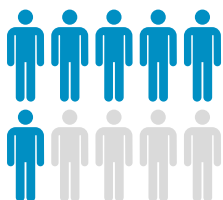
**SKJULER  
SITUASJONEN**

7/10 har forsøkt  
å skjule situasjonen fra  
foreldrene sine



**SNAKKER IKKE**

4/10 snakker ikke  
om det med noen



**SKAM**

6/10 kjenner på skam

Noen av intervjuobjektene som er åpne, er åpne om enkelte fasetter – som hjemmesituasjon til en venn, mangel på mestringsfølelse til en lærer, ensomhet til en forelder. Ulik informasjon blir delt til ulike personer, avhengig av hvem de føler at ser dem og inviterer til tillit. Paradoksalt viser spørreundersøkelsen at det ofte de samme personene ungdommene i størst grad skjuler utenforskapet sitt for som de i størst grad deler det med, nemlig foreldre og venner.

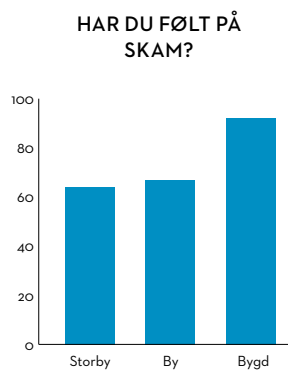
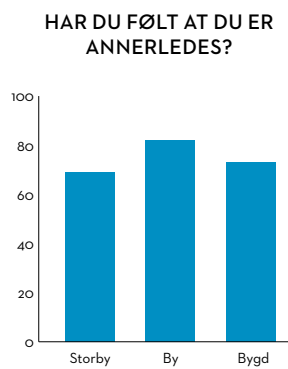
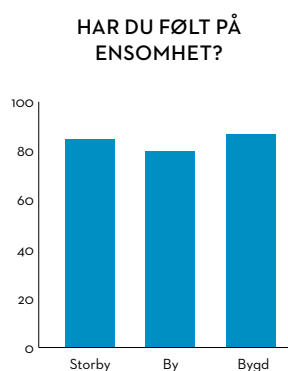
De ungdommene som hovedsakelig har forsøkt å skjule utenforskapet sitt forteller at de gjorde dette fordi de ikke følte seg trygge nok til å dele. For flere er det sterke følelser av skam knyttet til det de selv mener er årsaken til utenforskapet. Dette understøttes av funnene fra spørreundersøkelsen.

Under intervjuene reflekterte ungdommene over om de selv kunne ha gjort noe for å motvirke den subjektive opplevelsen av utenforskapet og mange nevner at det antakeligvis kunne hjulpet å være mer åpen.



# Bygd eller by

Utenforskap utspiller seg over hele landet, men det viser seg å være noen signifikante forskjeller på det å vokse opp i storby, by, eller i en bygd. Undersøkelsen viser også at ungdommene som bor i mellomstore byer er mer utsatt.



På bakgrunn av dybdeintervjuene ser vi noen forskjeller i opplevelsen av utenforskap mellom dem som har vokst opp i store byer og de som har vokst opp på mindre tettsteder.

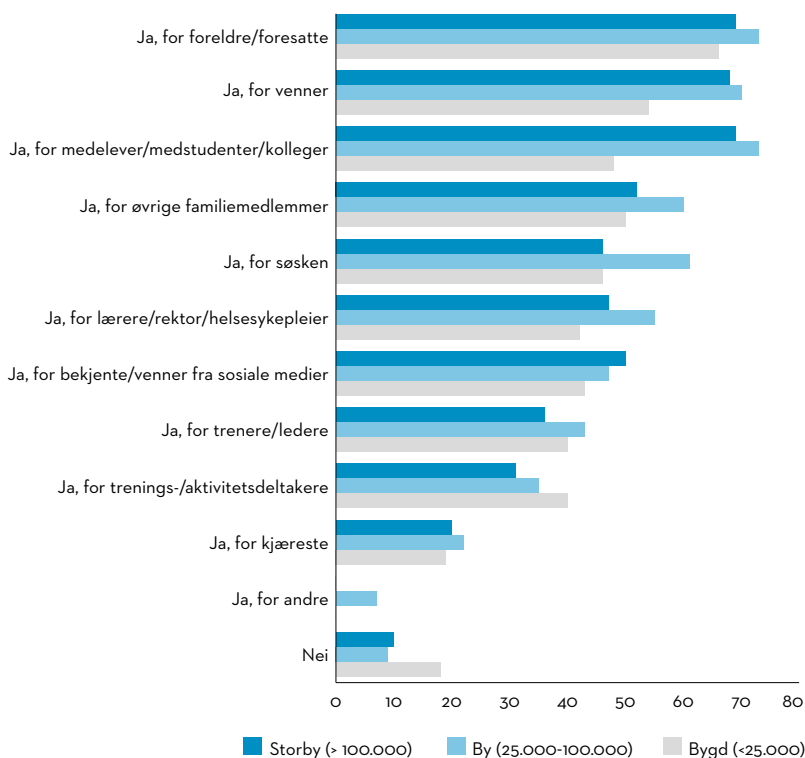
På små steder er skolehverdagen annerledes. Flere er i små klasser med sammenslåtte klassetrinn og det sosiale livet på skolen skjer i større grad på tvers av aldersforskjeller. Alle kjenner alle og de som

vokser opp i familier der foreldrene sliter på noe vis opplever at dette er noe alle vet.

Enkelte mener at kunnskapen og kompetansen rundt utenforskap og annerledeshet er mer begrenset på mindre plasser og skoler.

For de intervjuobjektene vi snakket med som har vokst opp i by er det blandede erfaringer. Noen mener en

## FORSØKER/FORSØKTE DU Å SKJULE FOR ANDRE AT DU FØLER/FØLTE DEG UTENFOR?



«DE ØKONOMISKE FORSKJELLENE ER TYDELIGE, SPESIELT DE SOM HAR VOKST OPP I OSLO KJENNER PÅ DETTE.»

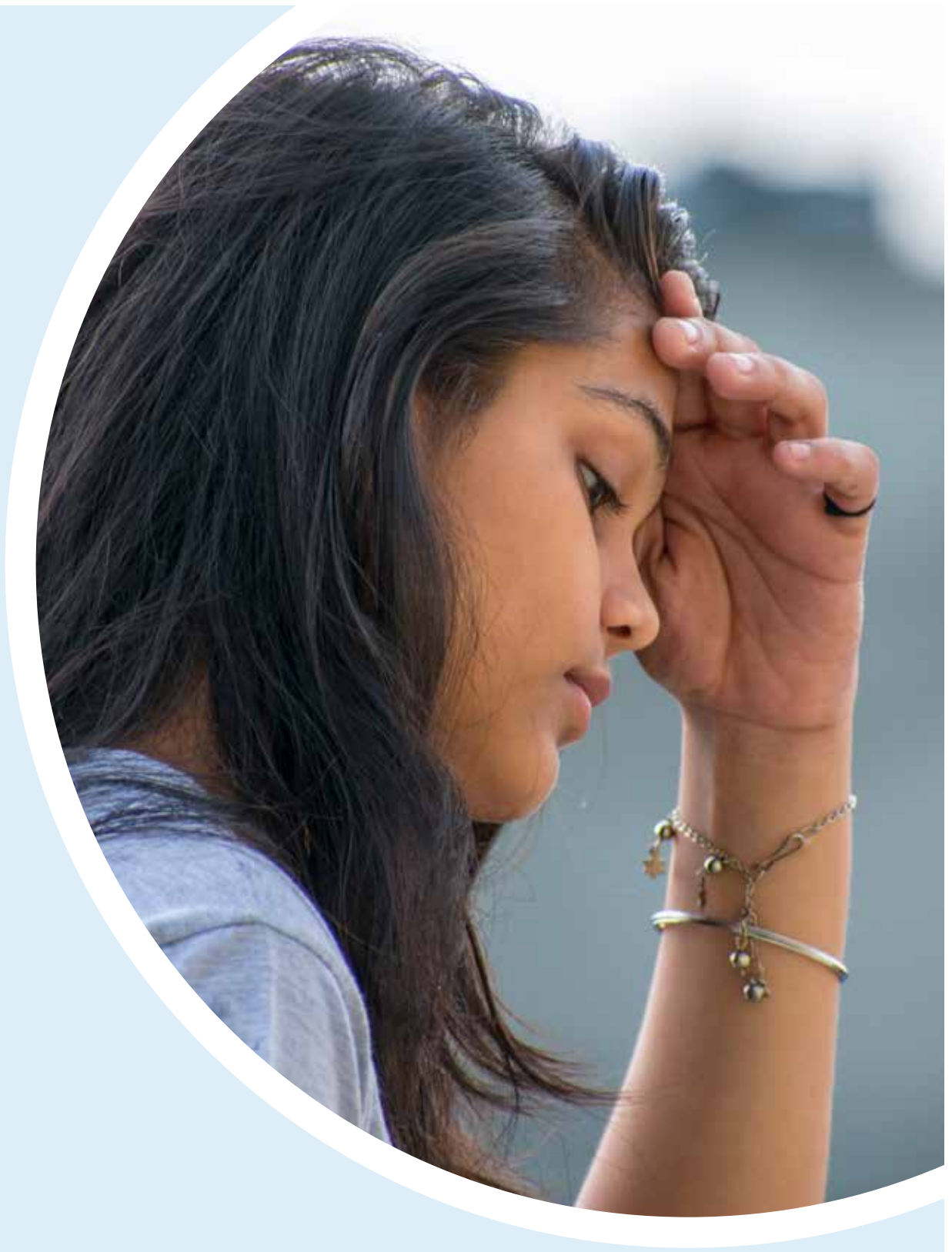
stor by beskytter deg ved at man blander inn i mengden, mens andre mener at det er store forskjeller på folk og at det kjennes tøft i en stor by. På skolen oppleves det at det er flere elever og mer trøkk på lærerne. Karakterpresset synes også å være hardere i store byer enn på bygda.

De økonomiske forskjellene er tydelige, spesielt de som har vokst opp i Oslo kjenner på dette. Merkeklær, dyre vaner og «flashing» av velstand skaper press på unge som ikke har så mange midler. Likevel er det mer fleksibelt i en stor by, om man ikke trives i sin krets eller på skolen kan man bytte skole og finne andre å henge med. «Ryktet» ditt om hvem du er henger ikke like godt ved og man kan få en ny start uten å måtte flytte.

Disse motstridende erfaringene er understøttet av funnene fra spørreundersøkelsen, som viser store forskjeller mellom storbyer og mellomstore byer, hvorav storbyene motvirker de negative opplevelsene rundt utenforskap langt bedre enn de middels store byene.







**FAMILIE**

# Familie

Ungdommene som står i et utenforskap har langt oftere enn andre vokst opp med negative situasjoner i familien. Samtidig ser vi at foreldre kan være en viktig ressurs på veien ut av utenforskapet.

Familien er den viktigste rammen rundt barns liv og utvikling. I familien skal barn få kjærlighet, trygghet til å være seg selv og støtte til å vokse og utforske verden på egen hånd. I familien legges grunnlaget for barnets utvikling og trivsel i årene som kommer.

I spørreundersøkelsen oppgir de aller fleste ungdommene å ha foreldresituasjoner preget av normalitet og stabilitet. Samtidig oppgir mange å ha vokst opp med negative livssituasjoner som sykdom, dårlig økonomi, krancling, arbeidsløshet, rus eller vold.

For flere av intervjuobjektene har kriser på hjemmebane eskalert opplevelsen av å være utenfor.

Eksempelvis:

- Skilsmisse mellom mor og far/forelder og steforelder.
- Alkoholmisbruk hos forelder/steforelder.
- Vold fra eller mellom foreldre/steforelder.
- Barnevern som kommer inn i bildet eller tar en sterkere rolle.
- Sykdom hos forelder/søsken/egen.
- Foreldre/steforelder blir arbeidsledige eller uføre.

Nesten alle av ungdommene som ble intervjuet har opplevd noen av disse belastningene i familien og noen har opplevd mange av dem. Jo flere belastninger, desto større risiko for varig utenforskap, enten i form av å ikke fullføre utdanning, leve

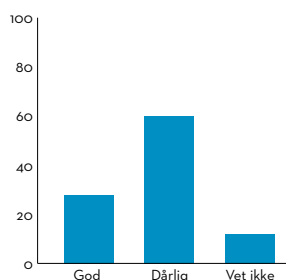


## ANSVARET

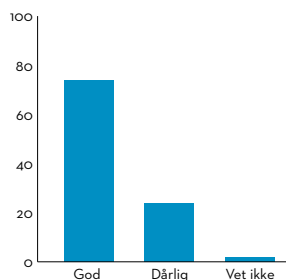
1/5 oppgir at foreldre eller foresatte har det største ansvaret for utenforskapet deres

## I hvilken grad har dialogen i familien vært god?

### UNGDOM DEFINERT MED OBJEKTIVT UTENFORSKAP



### ALLE UNGDOMMER



på fattigdomsgrensen, bli ufør, slite psykisk og/eller rapportere mindre tilfredshet over egen tilværelse og liv.

I spørreundersøkelsen ser vi også at de som er definert med objektivt utenforskap i større grad har opplevd negative livssituasjoner enn det alle ungdommene i undersøkelsen gjør.

I spørreundersøkelsen ser vi også at de som er definert med objektivt utenforskap i større grad oppgir de negative situasjonene enn det de andre ungdommene i undersøkelsen gjør.

Det er svært usikkert hvor ofte barn utsettes for omsorgssvikt i Norge. I følge SSB mottar omlag fire prosent av norske barn årlig tiltak fra barnevernet. En nasjonal undersøkelse fant derimot at 8,5 prosent av 16- og 17-åringene hadde opplevd en eller annen form for omsorgssvikt under oppveksten. Dette tyder på at det finnes store mørketall. Det er derfor verd å merke seg at av alle ungdommene som er spurt i denne undersøkelsen oppgir 6 prosent at de har vært utsatt for omsorgssvikt over en lengre periode. Blant dem som er definert med objektivt utenforskap er tallet hele 14 prosent.

Som vi tidligere har vært inne på er det et tankekors at ungdommene selv i liten grad knytter situasjoner fra familien i oppveksten direkte til utenforskapet sitt. Vi vil også senere se at selv om det bare er litt under halvparten av foreldrene som har

## «BLANT DEM SOM ER DEFINERT MED OBJEKTIVT UTENFORSKAP OPPGIR HELE 14 PROSENT AT DE HAR VÆRT UTSATT FOR OMSORGSSVIKT.»

forsøkt å hjelpe barna sine, så er de den gruppen som i størst grad forsøker, og en av gruppene som oftest lykkes.

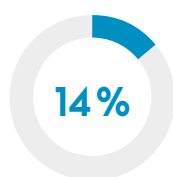
Ungdommene som står i et objektivt utenforskap har i langt større grad vokst opp i en familie med lite åpenhet og dialog enn de øvrige. Mange ønsker at familiemedlemmer skal vise at det er greit å være annerledes og at vanskelige følelser er vanlig å kjenne på. Noen forteller at de i barndommen selv vært vanskelige følelser hos foreldrene, men at de aldri snakket om det.

### FLYTTING

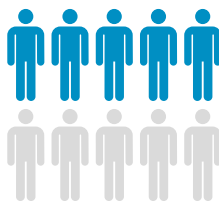
Det å flytte på seg, enten fra en skole til en annen eller fra en bolig til en annen bolig synes å være knyttet til endringer i trivsel blant intervjuobjektene. For flere er flyttingen en kilde til bedring i situasjon, fra et dårlig nær- eller klassemiljø til noe som gir dem en mulighet å skape seg selv på nytt og presentere seg selv med blanke ark. Dette støttes av spørreundersøkelsen, da en del av de åpne kommentarene i spørreundersøkelsen går på at det endret seg ved bytte av skole eller ved overgang til videregående eller høyere studier.

For andre er det en forverring av situasjonen eller opphavet til den. De opplever et tap av nettverk og vennskap og klarer ikke skape en trygg identitet i en ny kontekst.

Dette støttes også av spørreundersøkelsen hvor flytting oppgis som



har opplevd omsorgssvikt over en lengre periode



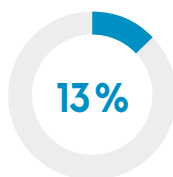
### SYKDOM

5/10 har vokst opp med sykdom i familien



### ØKONOMI

1/3 har vokst opp med ustabil økonomi



oppgir flytting som årsak til deres utenforskap

årsak til utenforskapet av 13 prosent. Utfordringen ligger ofte i det å klare eller ikke klare å skaffe seg nye venner.

Noen av de vi har snakket med har flyttet på bakgrunn av foreldres samlivsbrudd, og at man for eksempel flytter fra hus til leilighet. Dette kan også oppleves veldig vanskelig med hensyn til økonomiske rammer og følelse av trygghet.

### FAMILIETYPEN

De kvalitative intervjuene tegner et bilde av to typer familier som kan skimtes i sammenheng med utenforskap. Det betyr ikke at det ikke er flere familietyper som kan oppdages ved å dykke dypere ned i problemstillingen på andre måter. Begrepet «type familie» da dette er en generell beskrivelse av noen felles trekk.

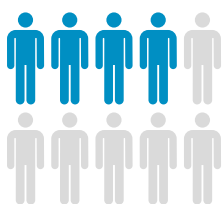
### SAMMEN I UTENFORSKAPET

Disse familiene er i stor grad preget av mødre som kjemper for barna sine, og fraværende fedre. Det er tette bånd i familien, og man verner om hverandre.

Familien har gjerne et noe utradisjonelt hierarki, der barn og voksne kan ha flytende roller, og det er i større grad en vennskapsrelasjon mellom barn og voksen. Dette kan komme av at det ofte er perioder der barnet må være «den voksne», og ta på seg mye ansvar.

Disse familiene kan være preget av fysisk eller psykisk sykdom hos foreldre.

– DET VAR VEL INGEN SOM SJEKKET OM JEG HADDE DET BRA, MEN DET KOMMER VEL AV AT JEG LATET SOM OM ALT VAR FINT OGSÅ.



### HJELP FRA FORELDRE

4/10 har opplevd at foreldrene har forsøkt å hjelpe

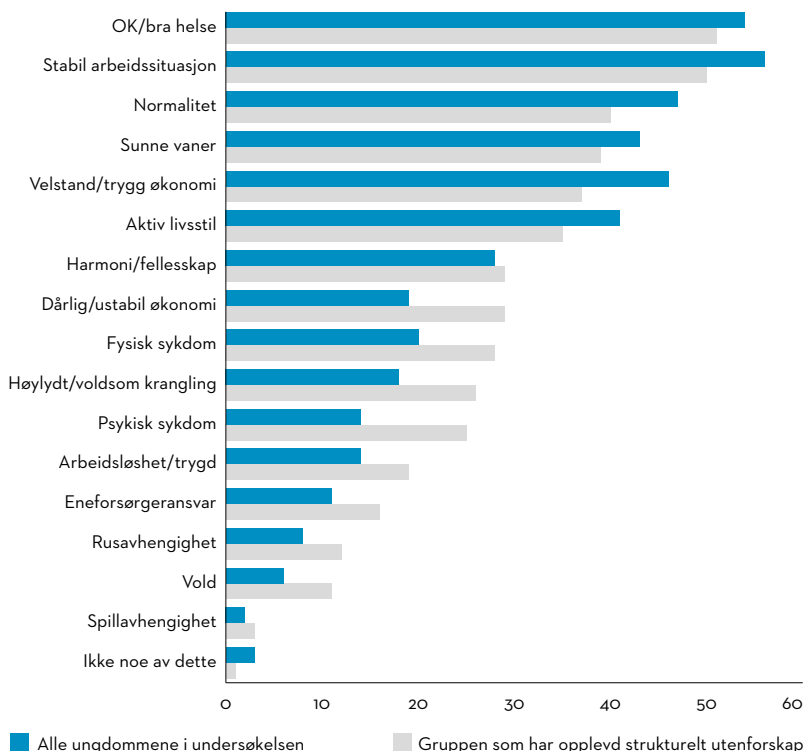
### FASADE AV NORMALITET

I disse familiene bor foreldrene gjerne sammen. Det opprettholdes et tradisjonelt hierarki med foreldre som beslutningstakere, og rollene er tydelige. Barna i disse familiene kan ha like stort ansvar og arbeidsmengde som barna i familietypen ovenfor men har i liten grad kontroll over avgjørelser som blir tatt. Utad opprettholdes en fasade av normalitet.

Familien er ofte mer lukket, men i noen tilfeller samtidig åpen overfor spesifikk storfamilie, et religiøst samfunn eller liknende.

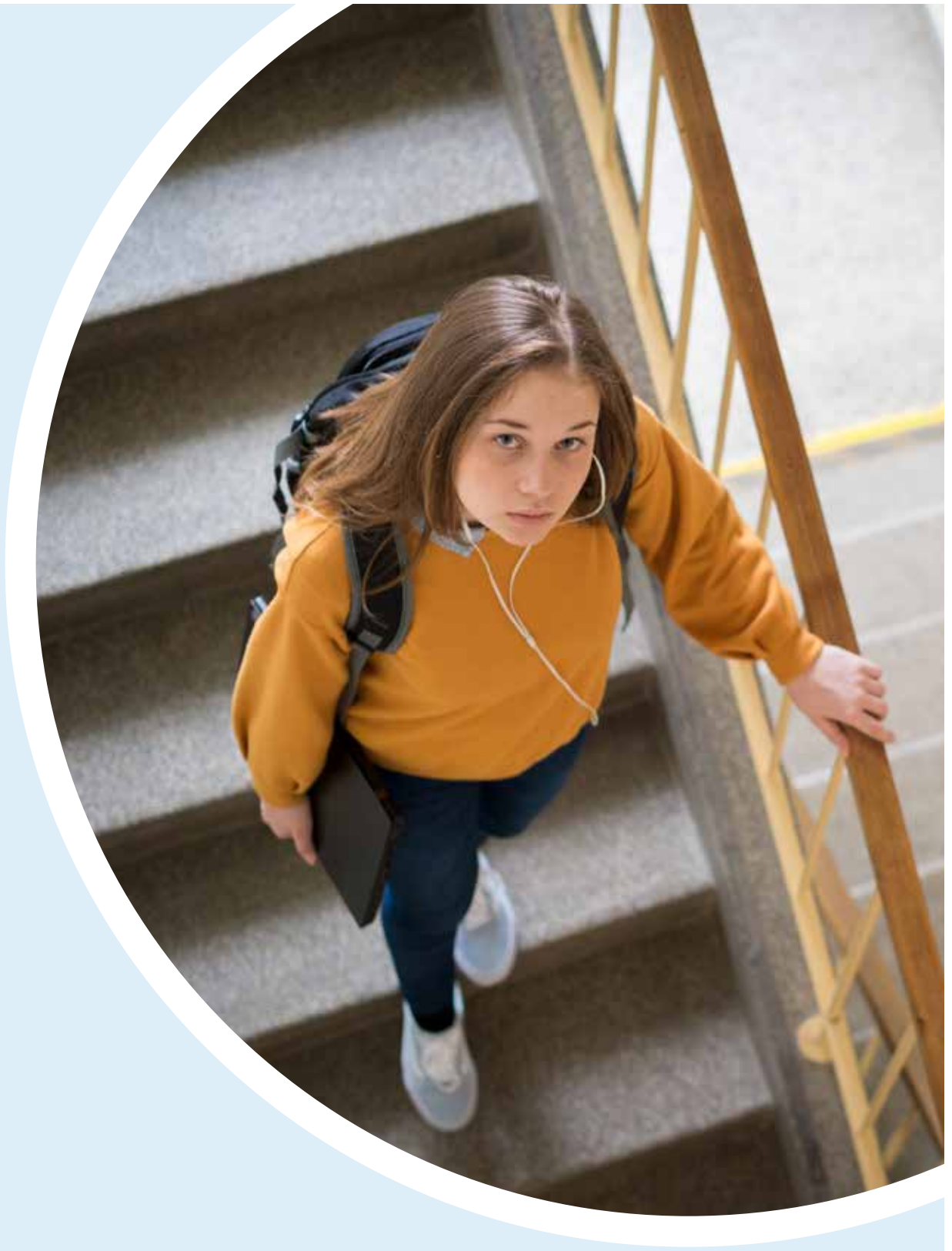
Familien prater lite med hverandre om emosjonelle eller sosiale temaer, og det er et større press på prestasjon og karakterer.

### FORSØKER/FORSØKTE DU Å SKJULE FOR ANDRE AT DU FØLER/FØLTE DEG UTENFOR?



Kilder:  
Statistisk sentralbyrå. Barnevern.  
2003–2019. Tabell: 09050

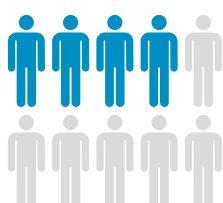
Myhre M, Thoresen S, Hjemdal OC.  
Vold og voldtekt i oppveksten.  
En nasjonal intervjuundersøkelse av  
16- og 17-åringer. Oslo: Nasjonalt  
kunnskapssenter om vold og trauma-  
tisk stress. 2015.



**SKOLE**

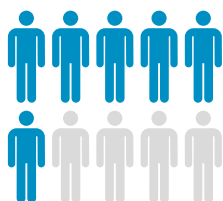
# Skole

Skolen er en stor del av barn og unges liv. Det kan være en arena for inkludering, men også starten på et livslangt utenforskap. Svært mange av ungdommene forteller om en skole som sviktet da det gjaldt, men i noen tilfeller har også en lærer vært den ene som gjorde hele forskjellen.



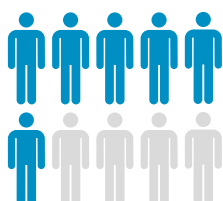
## SVIKTET AV SKOLEN

4/10 føler seg sviktet av lærere eller annet skolepersonell



## UNGDOMSSKOLEN

6/10 oppgir ungdomsskolen som stedet de føler seg mest utenfor



## ANSVAR UTENFORSKAP

4/10 opplever at medelever har ansvar for deres utenforskap

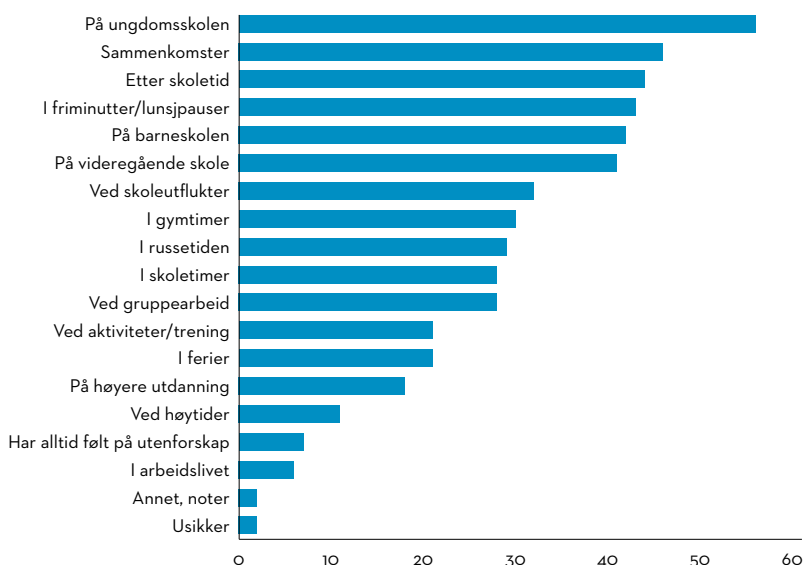
Skolen omtales ofte som den viktigste arenaen å mestre og for å hindre fremtidig utenforskap. Den er både en av de viktigste institusjonene som bidrar til at barn og unge skal klare seg godt videre i livet, og et viktig sted for å skape fellesskap og tilhørighet her og nå.

I spørreundersøkelsen dominerer skolen og etter skoletid listen over arenaer som har vært vanskelig for ungdommene. Også i dybdeintervjuene kommer de stadig tilbake til å snakke om skolen. For å holde en tidslinje for seg selv når de prater, men også fordi skolen er et sted man møter andre barn som påpeker eller synliggjør at man er utenfor eller annerledes.

Noen opplever også at det er tungt å møte voksne på skolen og at man blir utenfor som følge av hvordan voksne har behandlet en.

Flere av intervjuobjektene forteller om lærevansker og har fått spesialundervisning eller de har hatt behov for tilpasninger på skolen. Dette har synliggjort annerledesheten ytterligere, og det oppleves som om det har skapt en barriere og et hinder mellom individet og de andre barna.

## DER MAN FØLER SEG MEST UTENFOR



– HELDIGVIS, DA JEG BRØT SAMMEN BLE DET PLUKKET OPP GANSKE FORT.  
DET VAR EN LÆRER SOM TOK PÅ SEG ANSVAR LANGT OVER DET SOM ER KREVD.

En person med synsnedsettelse opplevde å ikke få innvilget mattebok grunnet skolens økonomi og måtte derfor tas ut av klasserommet for å få matteboken lest høyt av assistent. Dette hindrer sosialisering og skaper barrierer mellom den funksjonsnedsatte og funksjonsfriske.

Dette støttes av nyere forskning på spesialundervisning, som setter spørsmålstegn ved måten spesialundervisningen brukes og organiseres på og hevder at spesialundervisning bidrar til segregering av elever.<sup>1</sup>

Flere av ungdommene kjenner på press knyttet til karakterer. For noen er dette en kompensasjon for andre arenaer de ikke klarer å levere på, men for noen er det også et press hjemmefra om å prestere.

Flere av intervjuobjektene i vår undersøkelse har etter hvert sluttet på skolen.



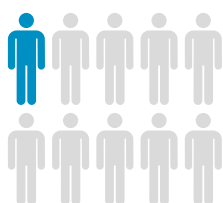
## FRAFALL I SKOLEN

- Andelen elever som fullfører videregående skole er om lag 70 prosent.
- Unge uten fullført videregående opplæring har vesentlig større sannsynlighet for å bli arbeidsledige enn de med fullført videregående.
- Den sosiale opplevelsen av skolehverdagen er den viktigste faktoren som påvirker elevens tanker om å avslutte skolegangen. Dårlig «sosial opplevelse» inkluderer både opplevelse av ensomhet, eller mangel på venner, og mangel på sosial relasjon til lærere.
- Manglende fullføring av videregående opplæring er ikke ensbetydende med utenforskap. Av alle som mangler videregående opplæring, er det omtrent 40 prosent som går over i arbeid, mens omtrent 60 prosent er arbeidsledige og på ulike tiltak.

*Kilder:  
Fra utenforskap til inkludering,  
grunnlagsdokument, KS,  
september 2015*

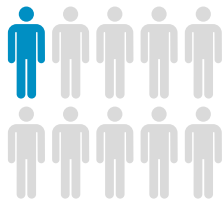
<sup>1</sup> Thomas Nordahl og Rune Sarromaa Hausstätter:  
«Spesialundervisningens forutsetninger, innsatser og resultater. Høgskolen i Hedmark: 2009.

– DE VOKSNE PRESSA MEG, OG LOT MEG IKKE FÅ DEN TIDEN JEG TRENGTE.  
HVIS DE HADDE VISST HVORDAN JEG HADDE DET INNE I MEG VILLE DE KANSKJE  
HA TILPASSET OPPLÆRINGEN MER FOR MEG.



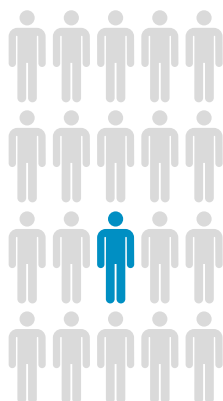
#### SETT AV ANSATT VED SKOLEN

1/10 ble fanget opp av  
en ansatt i skolen



#### HJELP FRA ANSATT

1/10 opplevde at en ansatt  
på skolen forsøkte å hjelpe



#### HJELP FRA ANSATT PÅ SKOLEN

1/20 oppgir at en ansatt på  
skolen har lyktes med å hjelpe

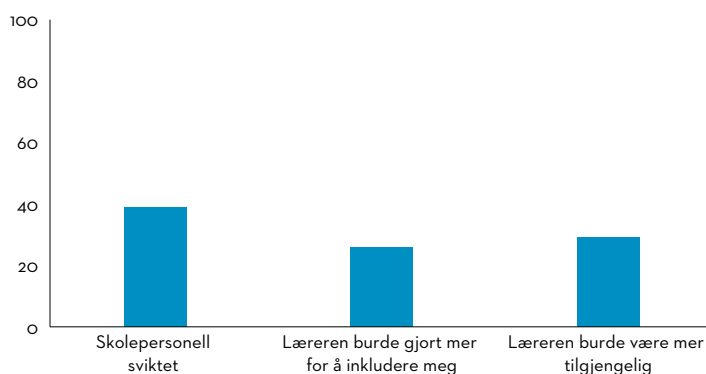
### LÆRERE OG ANNET SKOLEPERSONELL

Det varierer i hvilken grad ungdommene har opplevd å bli fanget opp eller fått hjelp av ansatte på skolen. De av intervjuobjektene som har opplevd å få hjelp forteller om lærere, miljøarbeidere og/eller helsesykepleiere som har vært gode til å se dem og hjelpe dem på deres premisser. For noen har det vært nok med en god samtale og en opplevelse av å bli sett og hørt. Andre har hatt større behov for tilrettelegging på grunn av mobbing, utestenging, lærevansker eller andre utfordringer.

Ungdommenes utfordringsbilde er forskjellig, og hvilken hjelp de har behov for vil derfor variere. Flere av ungdommene setter pris på kreative løsninger og tiltak, hjelp som er tilpasset dem. Noen har møtt på voksenpersoner som tøyer litt på reglene for å kunne være der for dem. Dette er noe de husker og opplever som noe bra og verdifullt. Andre har møtt på voksne som redde for å hjelpe på grunn av byråkratiske regler og konsekvensene en slik type hjelp kan få for den voksne.

For noen av ungdommene har lærere og andre voksne på skolen vært en del av problemet, og de har gjort situasjonen verre enn hva den i utgangspunktet var. Enkelte forteller om hendelser der lærerne, bevisst eller ubevisst, har fremhevet at de er annerledes med ord eller ved å behandle dem annerledes enn de andre elevene. Dette bidrar til å øke forskjeller mellom dem og de andre. Noen av intervjuobjektene forteller

### LÆRERENS/SKOLENS ROLLE





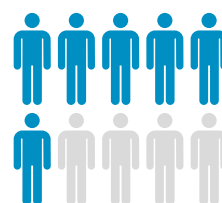
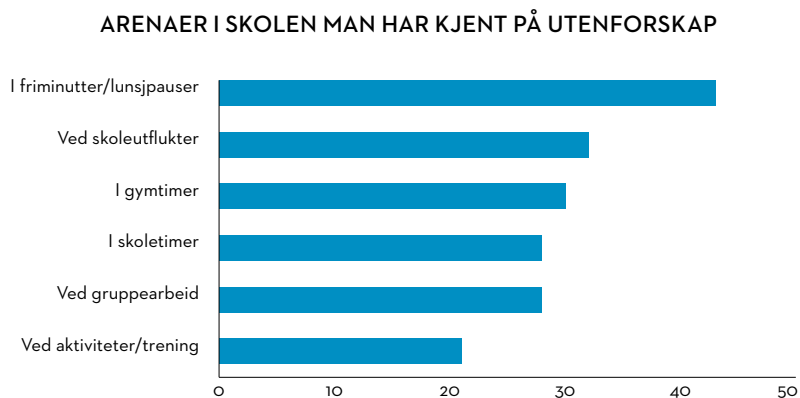
– HADDE ØNSKET MEG HAKKET MINDRE BYRÅKRATI. JEG SKULLE ØNSKE AT DE SOM JOBBET FOR Å GJØRE DET BEDRE FOR MEG IKKE SKULLE FÅ SÅ MYE KJEFT ETTERPÅ.



også om lærere og andre voksne på skolen som tillater mobbing eller at den voksne deltar i mobbingen selv.

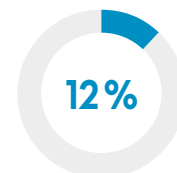
Mange ungdommer har også møtt lærere som ikke så at noe var galt. Flere opplever det som utrolig at ingen oppdaget hvordan de hadde det og stiller spørsmål til hvor god kompetanse lærere har til å oppdage barn i krise. Vi ser av tallene at mens 1/10 har opplevd at ansatte i skolen har forsøkt å hjelpe, er det bare 1/20 som har opplevd at skolens ansatte har lyktes.

Undersøkelser som tidligere er gjort blant lærere viser at mange synes sosial isolasjon og ensomhet er vanskelig å observere og fange opp. Elever med internaliserte vansker, slik som ungdommene i denne rapporten har, har en tendens til å bli usynlige for lærerne sine. Disse elevene tar sjelden kontakt, og lærerne opplever ofte at de avviser positive tilnærmelser fra lærernes side. I en travel hverdag vil de derfor lett kunne bli oversett.

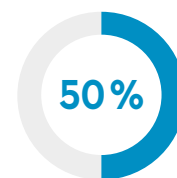


#### SOSIALT NETTVERK

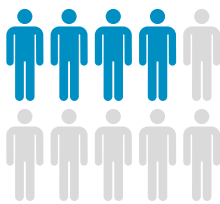
6/10 mangler venner eller sosialt nettverk på skolen



har barne-/ungdoms- skolen som høyeste fullførte utdanning

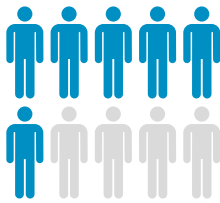


har videregående som høyeste fullførte utdanning



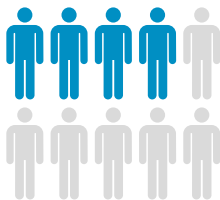
#### FRIMINUTTENE

4/10 kjenner seg mest ensom i friminuttene



#### MOBBING

6/10 er utsatt for mobbing



#### SVIKTET AV MEDELEVER

4/10 føler seg sviktet av medelevene sine

### GRUPPAREBEID, GYM, UTFLUKTER OG FRIMINUTT

Under dybdeintervjuene nevner nesten alle ungdommene gruppearbeid, gym, utflukter og/eller friminutter som vanskelig. Dette ser vi også i spørreundersøkelsen. Flere intervjuobjekter har her opplevd røff avvisning fra andre barn, spesielt når barna selv får bestemme hvem de vil jobbe eller leke med.

Flere opplever at dette er arenaer der lærere og skolen ikke er til stede og ser hva som skjer, og at det derfor skapes et mulighetsrom for mobbing og utestenging. Intervjuobjektene med en kjønnsidentitet utenfor det binære tokjønnsystemet opplever det som vanskelig at voksne deler barn opp etter kjønn på slike arenaer, noe som gjør det vanskelig for dem å finne sin plass.

De som har funksjonsnedsettelse opplever å delvis bli ekskludert fra aktivitet på disse arenaene – at de enten må finne på noe annet med en assistent, eller at de må være tilskuer.

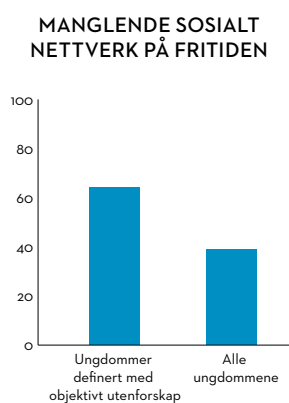
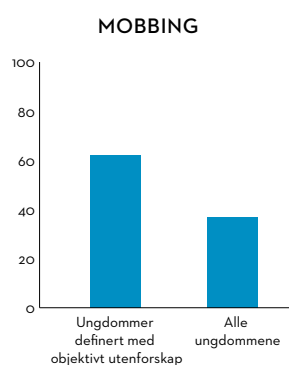
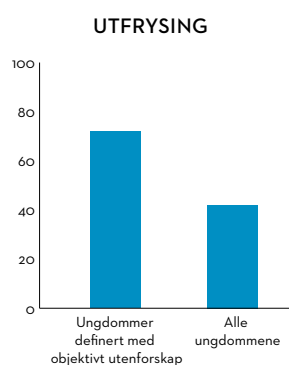




# **VENNSKAP, FRITID OG SOSIALE UTFORDRINGER**

# Vennskap, fritid og sosiale utfordringer

Hva barn og ungdom gjør når de har fri og ikke er på skolen, er viktig både for dem som mennesker og for samfunnet som helhet. Å være en del av fellesskapet er viktig for alle barn, og god sosial støtte er avgjørende. Hele 95 prosent av ungdommene som rammes av utenforskap er også ensomme.



Å være venner er å møtes i et forhold hvor den enkelte opplever seg som godtatt og verdsatt for akkurat den han eller hun er. For de fleste er ungdomstiden en periode der jevnaldrende er ekstra viktig. Det å ha venner er en avgjørende faktor for ungdommenes livskvalitet, men det kan også ha stor betydning for identitetsutvikling, selvbilde og for å utvikle en trygg sosial kompetanse.

Ungdatarapporten for 2020 viser at hele 95 prosent av ungdommene i Norge sjelden føler seg ensomme. Så mange som 9 av 10 har en fortrolig venn som de kan stole på og snakke med om alt mulig.

For ungdommene som står utenfor er tallene noe ganske annet. 6 av 10 av ungdommene definert med objektivt utenforskap mangler venner og hele 95 prosent kjenner på ensomhet. På mange måter er mangel på venner en rød tråd i undersøkelsen.

I dybdeintervjuene kommer det frem at flere opplever utfordringer med å inngå og opprettholde vennskap. Spesielt fortrolige venner har vært et savn hos flere. Mange har brukt mange år på å finne sine folk og det har vært en tung kamp.

Flere intervjuobjekter har opplevd å bli sviktet i det de trodde var vennskap. Noen har vært i svært usunne vennskskapsrelasjoner preget av tvang og manipulasjon. De har ofte vært en ungdom som følger sterke personligheter. Disse vennskapene har satt sine spor og gjør noe med tilliten man føler overfor andre. Flere av intervjuobjektene har opplevd grov mobbing og utestenging. De etterlyser at skolen og foreldre i større grad skal arbeide forebyggende med å undervise rundt konsekvensene av mobbing.

Noen av ungdommene forteller at de har eller har hatt sosiale utfordringer med å møte andre mennesker og å kommunisere med dem. Noen har diagnoser som gjør dette vanskelig, andre ikke. For noen er dette en fase i livet, for andre er det vedvarende. Dette blir beskrevet av et intervjuobjekt som en glassvegg mellom individet og de andre. Hun opplever, som flere i denne undersøkelsen, at hun sliter med å snakke med andre, skape vennskap og å opprettholde kontakt.

Flere ungdommer forteller at vennskapene som har vært gode, ofte har vært med andre barn som også har erfaringer fra utenforskap.

– JEG VET IKKE HVORDAN MAN STARTER EN SAMTALE MED ANDRE MENNESKER JEG IKKE KJENNER.



Relasjoner til andre ser ut til å oppleves som vanskelig for ungdommene som står objektivt utenfor. Mange opplever at utfordringer rundt det å få eller å beholde venner startet allerede i barnehagen. Selv om de der og da ikke var så observante på det. Dette har gjerne fulgt dem over i skolen, og det er i de første årene på barneskolen ungdommene selv tenkte at de var utenfor. Dette fulgte dem gjerne i mange år. En av intervjuobjektene forteller at da hun skulle starte på ungdomsskolen så hadde hun gitt opp, og bestemt seg for at hun nok kom til å være alene for alltid.

Både blant intervjuobjektene og i undersøkelsen oppgir mange at de også savner denne type kompetanse hos foreldrene sine, så det er rimelig å anta at disse utfordringene har startet tidlig i livet, og aldri blitt korrigeret.

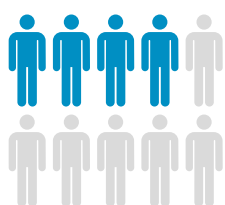
## ENSOMHET

- Manglende sosial støtte øker faren for både fysiske og psykiske lidelser.
- Sammenhengen mellom mangel på sosial støtte og psykiske plager er stor.
- Folk som har lite sosial støtte vil ha økt risiko for stressfaktorer som økonomiske problemer, problemer på arbeidsmarkedet, boligproblemer etc.
- Manglende sosial støtte svekker evnen til å mestre påkjenninger og vanskelige livssituasjoner. Dette kan gi seg utslag i svekket selvtillit, redusert selvbilde, opplevelse av maktesløshet og i siste instans depresjon, angst eller andre psykiske lidelser.
- Flere undersøkelser viser at mangel på sosial støtte bidrar til usunn livsstil i form av røyking, mangel på mosjon, usunt kosthold og relativt stort alkoholforbruk.

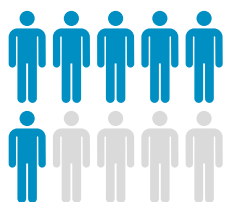
*Kilder:  
Folkehelseinstituttet (2014) Sosial støtte og ensomhet - faktaark.*

# Fritid

Barn og unge som deltar på organiserte fritidsaktiviteter, trives ofte bedre både på skolen og i nabolaget, og de utvikler gjerne sosiale, psykologiske og fysiske evner. Å delta på fritidsaktiviteter er derfor en viktig del av barn og unges liv.



**FRITIDSAKTIVITET**  
4/10 deltar ikke i noen form for aktivitet på fritiden



**SOSIALT NETTVERK UTENFOR SKOLEN**  
6/10 mangler et sosialt nettverk utenfor skolen



**NETTHETS**  
2/4 har opplevd netthets

Barn og unge som deltar på organiserte fritidsaktiviteter, trives ofte bedre både på skolen og i nabolaget, og de utvikler gjerne sosiale, psykologiske og fysiske evner. Å delta på fritidsaktiviteter er derfor en viktig del av barn og unges liv.

For noen av ungdommene i denne undersøkelsen er fritidsaktiviteter en velkommen pause bort fra det faste repertoaret av skolekamerater. For andre er det enda en arena der de opplever å stå utenfor.

Interessen for kreative soloaktiviteter som å tegne, drive med musikk eller å danse, er noe flere av ungdommene har til felles. Noen er også interessert i «nerdete» ting som Harry Potter, rollespill, nettforum og andre alternative temaer. I slike forumer er det flere som har funnet sine folk og opplever, kanskje for første gang i livet, å skape trygge vennskap med andre.

Flere påpeker at mange organiserte fritidsaktiviteter er for preget av prestasjon. Mange opplever allerede mye press hjemmefra og de ønsker ikke flere arenaer der prestasjonen er i fokus.

Det er et ønske fra flere deltakere å kunne få møteplasser der man kan treffe nye mennesker på andre grunnlag enn at man er i samme alder og bor i nærheten av hverandre. De vil heller tenke nytt om hva som kan samle folk – gjerne interessebasert eller helt åpent uten andre hensikter enn det å bli kjent.

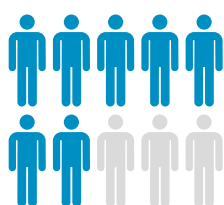
Intervjuobjektene blir også spurt om det var noen arenaer de opplevde at det var positivt å være utenfor eller annerledes. Veldig mange nevner internett som en frisoner, men ikke alltid, og flere av deltakerne har opplevd netthets.



## **PSYKISK HELSE**

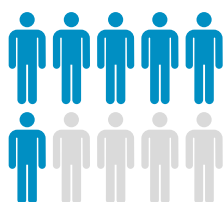
# Psykisk helse

Livskvalitet og psykisk helse forteller oss noe om hvordan ungdommene som står utenfor har det. Psykiske helseplager i ungdomsårene varer i mange tilfeller livet ut.



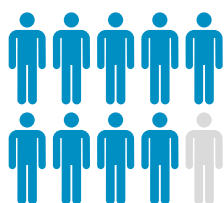
## PSYKISK HELSE

7/10 med objektivt utenforskap har utfordringer knyttet til psykisk helse



## SKAM

6/10 kjenner på skam



## ENSOMHET

9/10 føler på ensomhet

4 av 10 av alle ungdommene i undersøkelsen oppgir å i stor grad ha slitt eller at de sliter med sin med psykiske helse. Jentene sliter i større grad enn guttene. Dette samsvarer med dataene fra Ungdataundersøkelsen.

Av ungdommene som er definert med objektivt utenforskap oppgir hele 7 av 10 at de har eller har hatt psykiske utfordringer og dårlig psykisk helse. Nesten halvparten oppgir at utfordringer knyttet til psykisk helse både har vært en årsak og en konsekvens av utenforskapet. Noen flere oppgir at det er bare en konsekvens enn bare en årsak.

Mange beskriver komplekse utfordringer som spiseforstyrrelser, angst, depresjon, ADHD og autisme. Flere av ungdommene fikk ingen diagnose før sent i ungdomstiden eller tidlig i 20-årene. Mange har kjent seg annerledes enn de andre barna, og har mistenkt diagnoser selv, men få fikk hjelp i barne- og ungdomsskolealder.

Andre har ingen slik diagnose.

## ER/VAR DÅRLIGE PSYKISKE HELSE EN ÅRSAK TIL ELLER EN KONSEKVENNS AV UTENFORSKAP?





– BEHANDLEREN MIN FORTALTE AT DA JEG BLE UTREDET I TREDJEKLASSE, MISTENKTE DE AT JEG HADDE EN DIAGNOSE INNENFOR AUTISMESPEKTERET. JEG HADDE IKKE HØRT DETTE FØR, OG JEG VET IKKE OM FORELDRENE MINE BLE INFORMERT OM DET. VI HAR IKKE SNAKKET OM DET.

### LIVSKVALITET OG RISIKOFAKTORER

Noen vanlige risikofaktorer for psykisk uhelse er lavinntekt, manglende tilknytning til skole/arbeid, mobbing, belastende livshendelser og traumer og omsorgssvikt. Vi ser at ungdommene definert med objektivt utenforskap gjerne har vært utsatt for en eller flere av disse risikofaktorene. I tillegg er utenforskap i seg selv en risiko.

Tallene gir oss informasjon om hva som påvirker livskvaliteten og den psykiske helsen til ungdommene negativt. Blant ungdommene som er definert som objektivt utenfor ser vi blant annet at mange er ensomme, føler på skam og mangler motivasjon og glede. Vi ser også at de er mindre fornøyde med livet enn andre ungdommer, og at de i mindre grad er optimistiske når det gjelder fremtiden.

En del av ungdommene beskriver hjemmesituasjoner som en katalysator for negative følelser og emosjonelle kriser. Flere av ungdommene som ble intervjuet har reagert på stress ved å holde følelser inne i seg, isolere seg fra andre og/eller fornektelse rundt alvoret rundt egen psykiske helse.

Mange av intervjuobjektene forteller at de ikke prosesserte det som foregikk da de var i situasjonen, men at dette er noe de jobber med i dag. Noen forteller at de har opplevd en smell eller en knekk og at det tvang dem til å søke hjelp.

Det er rimelig å anta at livskvaliteten er lav hos ungdommene som er objektivt utenfor, og at de fleste opplever psykiske helseplager.

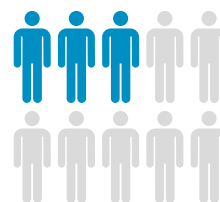
### ENSOMHET

I følge Folkehelseinstituttet kan ensomhet og mangel på sosial støtte påvirke helsa i negativ retning i form av bl.a. usunn livsstil, økt risiko for økonomiske problemer, problemer på arbeidsmarkedet, boligproblemer, samt psykologisk og fysiologisk stress.



#### TRYGG

3/10 føler seg trygg



#### GLAD

3/10 er glad



#### SVIKTET SEG SELV

1/3 føler at de har sviktet seg selv

Kilder:

Ungdata 2020, Anders Bakken

FHI, Infoark, Risiko- og beskyttelsesfaktorer for psykiske lidelser, FHI, Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak.

En kunnskapsoversikt (2018)





# **HVEM OG HVA HJELPER**

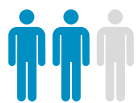
# Hvem og hva hjelper

Et utenforskap er komplekst, det er også arbeidet med å forhindre at det oppstår, eller å hjelpe noen ut av det. De unge selv har i liten grad vært spurt om hva de har behov for, og vi ser at tiltakene som er tilgjengelige i dag ikke nødvendigvis stemmer overens med hva de selv ønsker.



## FANGET OPP UTENFORSKAP

1/3 foreldre har klart  
å fange opp utenforskap



## LÆRE OM FØLELSER

2/3 tror at å lære om  
følelser på skolen kunne  
ha hjulpet på situasjonen



## MER TID TIL ELEVENE

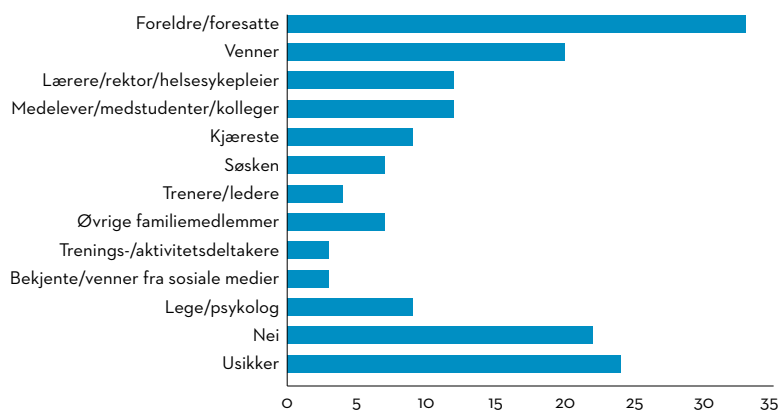
1/3 mener det hadde  
hjulpet om lærerne hadde  
mer tid til elevene

Foreldre er de som i størst grad har klart å fange opp ungdommenes situasjon, uten å ha blitt fortalt om det, tett etterfulgt av venner. Vi ser også at det er stort overlapp mellom dem som har fanget opp situasjonen, og dem som forsøker å hjelpe.

Intervjuobjektene som har opplevd å få noe støtte og tilrettelegging har ambivalente følelser rundt dette. Flere har opplevd å føle seg i veien, eller som et problem, når de ber om og mottar hjelp. Noen deltakere har opplevd at hjelpen de mottar blir oppdaget av andre, og at de gjennom dette blir avslørt. Som vi har sett tidligere har de fleste en sterk følelse av skam, og det at situasjonen de er i avsløres oppleves av mange som en forverring.

Vi har tidligere sett at de fleste mangler en god dialog med foreldrene sine. Flere savner emosjonell og relasjonell kompetanse hos foreldrene, og tror det kunne hjulpet om foreldrene hadde fått mer opplæring rundt disse temaene.

### DE SOM HAR FANGET OPP UTENFORSKAP UTEN Å HA BLITT FORTALT OM DET



## – NÅR DU ENDELIG TØR Å BE OM HJELP FORTJENER DU AT DET ER EN GOD OPPLEVELSE.

Av de ungdommene som har kommet seg ut av utenforskapet oppgir de at den som i all hovedsak har hjulpet er dem selv.

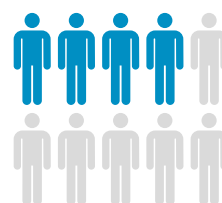
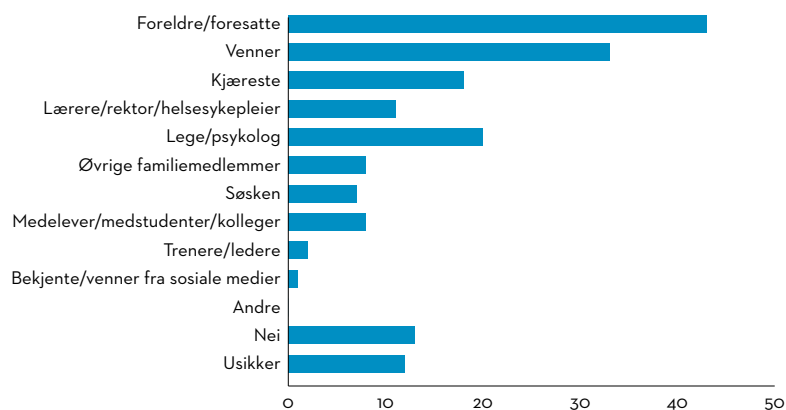
### HVA SOM KUNNE GJORT EN FORSKJELL

Ungdommene har flere anbefalinger for hva som kan hjelpe; større åpenhet, toleranse og aksept, tilrettelegging og økonomisk støtte.

Mange peker på skolen som en arena hvor man kan innføre fag om psykisk helse, spesielt undervisning om følelser er det mange som trekker frem som noe som hadde vært nyttig i deres situasjon. Flere er også opp-tatt av at det bør jobbes mer aktivt med inkludering og andre mellom-menneskelige tiltak. Mange ønsker også opplæring i emosjonell og sosial kompetanse blant de ansatte i skolen.

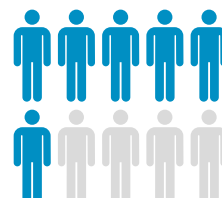
Vi har tidligere sett at mange opplever et stort prestasjonspress i forbindelse med skolen. Flere av ungdommene opplever at samfunnet legger mye verdi i prestasjoner: priser, premier og karakterer, men at de ikke kan delta i dette prestasjonsjaget på lik linje med andre. De etterlyser at det legges mer vekt på andre ting enn bragder og resultater.

### HVEM SOM FORSØKER Å HJELPE



### TRENING I SOSIALE SITUASJONER

4/10 ønsker seg trening i sosiale situasjoner



### SNAKKE SAMMEN

6/10 har vokst opp i en familie der foreldre og barn i liten grad snakker om hvordan man har det



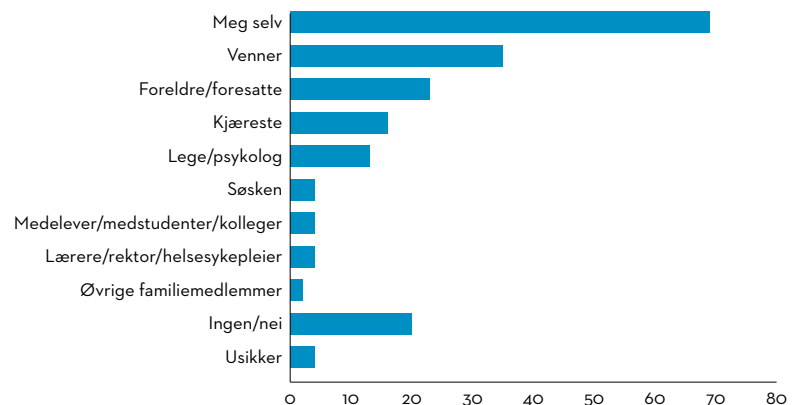
– JEG BESTEMTE  
MEG RETT OG SLETT  
BARE MENTALT FØR-  
STE DAGEN PÅ VGS  
FOR AT JEG SKULLE  
FREMSTÅ SOM  
EKSTREMT SELVSIK-  
KER OG UTADVENDT  
– PÅ TROSS AV HVOR  
LIVREDD JEG VAR.  
DETTE ENDRET LIVET  
MITT OG GA MEG EN  
STOR VENNEGJENG.

30 prosent oppgir også at de kunne tenke seg flere møteplasser for likesinnede. På spørsmål om hva de kunne gjort selv nevner flest at man kunne utfordret seg selv mer, trent mer på sosiale situasjoner, hatt større mot og tatt kontroll over situasjonen.

Flere av intervjuobjektene har opplevd grov mobbing og utestenging. De etterlyser at skolen og foreldre i større grad skal arbeide forebyggende med å undervise rundt konsekvensene av mobbing. Intervjuobjektene med psykiske lidelser fremhever at det ofte krever mer tid å mestre hverdagen når man sliter psykisk.

På et mer overordnet plan etterlyses det av intervjuobjektene mer kunnskap om hvor forskjellige folk er. Særlig de som har vokst opp med dårlig råd etterlyser dette, da dette kanskje kan fjerne stigma. Jevnt over ønskes det større aksept for det uperfekte og det som ikke er «normalt».

#### DE SOM KLARER Å HJELPE



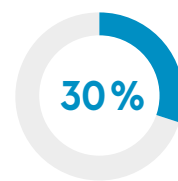
– DE VOKSNE PÅ SKOLEN BURDE JO HA SETT AT JEG VAR MYE FOR MEG SELV. DE BURDE TATT DET VIDERE, KANSKJE FÅTT I GANG EN SAMTALE MED FORELDRENE MINE. OG DE BURDE SNAKKET MED MEG.

### USYNLIG STØTTE

De som har mottatt hjelp knyttet til mobbing opplever det som vanskelig å bli identifisert som «mobbeoffer» fordi det er stigmatiserende. Her kunne flere ønske at hjelpen ble mer usynlig, og at man i større grad fokuserte på mobberens situasjon og endring.

Noen deltakere har opplevd at hjelpen de mottar blir oppdaget av andre. Dette blir for mange en avsløring av deres situasjon og kan oppleves som en forverring av utenforskapet.

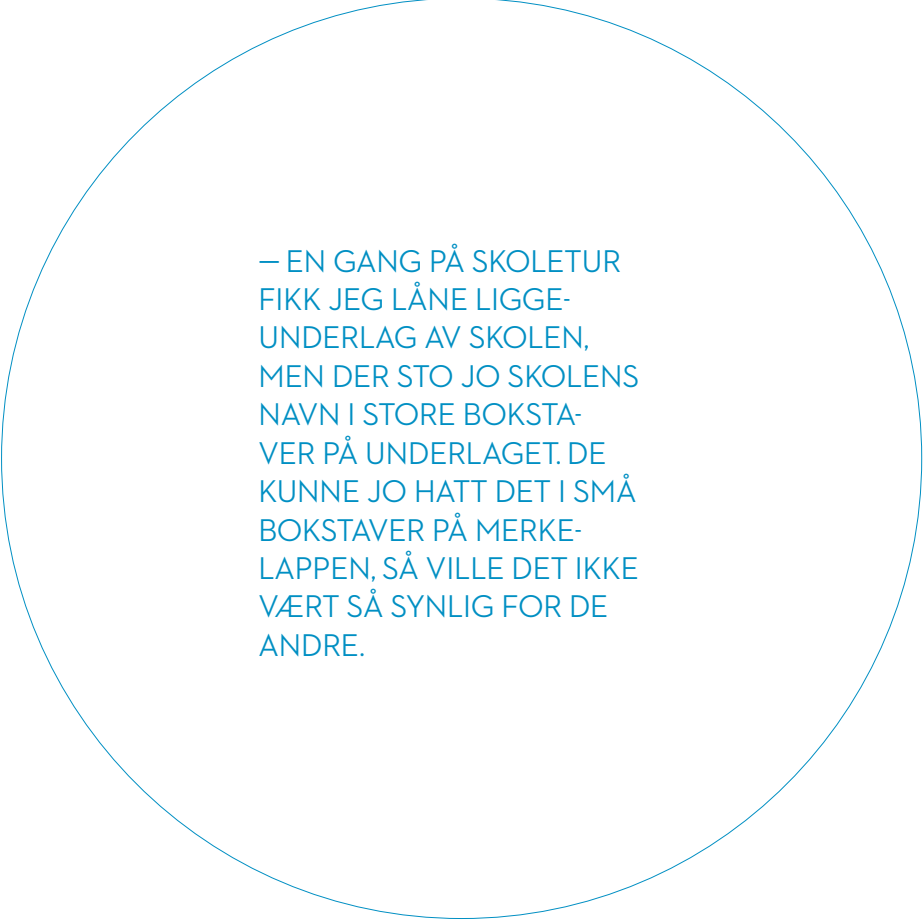
Mange ønsker å snakke med noen om situasjonen sin, men vil ikke bli «hun der som går til helsesykepleier». Flere foreslår å gjøre denne type samtaler obligatorisk i skolen, slik at det ikke blir så synlig, og for å kanskje kunne fange opp flere tidligere.



oppgir at de kunne tenke seg flere møteplasser for likesinnede

### EKSTERNE TILTAK MOT UTENFORSKAP TILTAK DE SOM OPPLEVER UTENFORSKAP MENER HJELPER





– EN GANG PÅ SKOLETUR  
FIKK JEG LÅNE LIGGE-  
UNDERLAG AV SKOLEN,  
MEN DER STO JO SKOLENS  
NAVN I STORE BOKSTA-  
VER PÅ UNDERLAGET. DE  
KUNNE JO HATT DET I SMÅ  
BOKSTAVER PÅ MERKE-  
LAPPEN, SÅ VILLE DET IKKE  
VÆRT SÅ SYNLIG FOR DE  
ANDRE.





## **OPPSUMMERING OG ANBEFALINGER**

# Å skape SKAM



## SVEIN ØVERLAND

er psykolog med klinisk spesialitet i barne- og ungdomspsykologi og familierterapi. Svein er ansatt som seksjonssjef ved avdeling Brøset, St. Olavs Hospital og er rådgiver i Forvaringsavdelingen i Trondheim fengsel.

**E**n gutt sammen med andre, men likevel forskjellig. En vanlig dag på skolen, men i en situasjon som han hater. Klassen har vært «på svømming» i kommunens offentlige bad, nå står de og venter på bussen tilbake til skolen. Stemningen er god. Ungene er passe slitne. Reine og med en svak eim av klor. For mange er det ukens høydepunkt. Svømmingen, vannleken, køddingen i dusjen, den kameratslige ertingen i garderoben – og tulatesnakkingen mens man venter på bussen med en varm fiskekake i hånden, kjøpt mens man venter på butikken rett ved siden av. Men ikke for alle.

En gutt forsøker å late som ingenting mens skammen brenner. Brenner med en glød og et sting som urin nedover låret etter at man har tisset på seg. På vei ned trappa fra svømmehallen hadde guttene løpt om kapp for å være førstemann inn i butikken, fremst i køen, for å sikre seg den beste varme fiskekaka. Lydene og ordene skjærer gjennom bråket fra trafikken. Men han går rolig. Løper litt i begynnelsen for ikke å skille seg ut, men slår raskt over i gange før han stopper opp. Han er flink til det, å ikke skille seg for mye ut, bare litt.

Mamma har ikke penger, og dermed heller ikke han. Kanskje kunne han fått litt likevel, men han holder pengeønsket heller skjult. Vil ikke gjøre henne lei seg eller bekymre henne.

Så han smiler smilet sitt, det han har øvd til perfektion både hjemme og ute, både ovenfor voksne og barn. Det er en hemmelighet. En dobbel hemmelighet siden det er hemmelig at han har en slik hemmelighet.

Når de andre snakker om hemmeligheter, så deler de dem med hverandre, eller avslører i det minste at de har en. Men slik er ikke hans hemmelighet. Han forsøker å ikke tenke på det selv heller. Han prøver så inderlig å glemme at han har en hemmelighet, akkurat som det noen ganger går an å tenke så hardt på en ting at det nesten virker sant. Men det er vanskelig. Og litt farlig også, fordi han noen ganger glemmer hva som er sant og ikke sant og at han ikke lenger er helt sikker på hva som er det som de voksne kaller virkeligheten og som han egentlig ikke forstår fordi tankene og fantasiene og alt annet bare blander seg sammen som et bilde med vannmaling der for mye bruk av for mange farger får alt til å bli skittentgrågult og mislykket. Men hva annet skal han gjøre? Han vet ikke. Han vet bare at det er best å gjøre det han nå gjør. Å late som. Å ha hemmeligheten tett inntil seg som når han presser tegneseriene har bruker å stjele tett inntil kroppen under genseren slik at de ikke synes når han går forbi kassen. Han smiler da også. Et søtt smil, et slikt som voksne liker at barn viser. Og det virker. Han har blitt flink til ikke-tenking, ikke-snakking, liksomlating. Han har tusen smil og en million unnskyldninger. Han er



som Spøkelseskladden og Mannen med tusen masker, bare bedre. Eller kanskje ikke bedre akkurat, det er vel heller det at menneskene er mindre smarte enn Mikke mus. De ser ham ikke. Det er ikke han, men de som ikke kjenner virkeligheten. De ser forkledningen hans heller enn han. For de ser det de vil se, og det passer han godt. Han vil ikke bli sett, vil være usynlig, og noen ganger helt borte.

Gutten som ikke er gutt som ikke er. De andre går inn og ut av butikken. Lydene og lukten der inne berører ham ikke. Noen ganger klarer han å glede seg over deres glede selv om deres uskyldige utakknemlighet fremkaller minisinneutbruddstanker. Da får han lyst til å skrike ”Drittunger” og ”Bortskjemte

pappagutter”. Men han gjør det ikke. Han prøver å la være å tenke på fristelsen. Han drømmer seg heller bort. Fantaserer. Mens han smiler.

Han legger ikke merke til det før det er for seint. Den nye vikardama studerer ham. Hvor lenge har hun gjort det? Hva har hun sett? Han stoler ikke på henne. Hun er for snill. Og smart. En dårlig kombinasjon. Han har møtt slike før og det betyr alltid trøbbel. Hvorfor kan ikke hun la han få være i fred. Hun behøver ikke å tenke på ham. Drittkjerring. Hun er på vei mot ham. Mens hun ser på ham med forståelsesfulle øyne. Faen. Faen. Så stopper hun. Står stille, men ser fremdeles på ham. Hun smiler, men det ser ut at det er mest for seg selv. Mot ham, men ikke til han. Gutten øyner et

«FOR DE SER DET DE VIL SE, OG DET PASSER HAN GODT. HAN VIL IKKE BLI SETT, VIL VÆRE USYNLIG, OG NOEN GANGER HELT BORTE.»



«NÅR DE ANDRE SNAKKER OM HEMMELIGHETER, SÅ DELER DE DEM MED HVERANDRE, ELLER AVSLØRER I DET MINSTE AT DE HAR EN. MEN SLIK ER IKKE HANS HEMMELIGHET..»

håp. Kanskje han har misforstått? Han puster lettet ut i det hun snur seg og går tilbake. Han ser seg selv og situasjonen som utenfor seg selv, som i en tegneserie med en tankeboble over hodet. «Puh!», står det i den. Lærerinnen går inn i butikken og er borte. Heldigvis.

Så stopper tankene. De fryser fast som tunga til Torben på gelen deret utenfor skolen. Det er ingen følelser der, men han vet at de snart kommer. Dersom tankene har rett. Og det har de. Drittkjerringvikarlærerinnen kommer ut. Bærende på en liten hvit papirpose. Han vet det er for seint. På samme måte som ydmykelsen og den ledsagende skammen kommer hun sakte til ham. Stopper opp. Og sier noe som han ikke hører. Men han trenger ikke å høre det fordi han vet innholdet og han vet at alle de andre barna hører det. Han ser munnen bevege seg. Ser at hun smiler det smilet som passer i en slik anledning når man uten vilje ødelegger. Et smil fullt av selvfornøydhet og selvstolthet. Stakkarsdeg-ord. Detersåsyndpådegmenheldigviserjagsåsnill-følelser. Han har ikke en sjanse, har ingen rettetmulighet. Han er avslørt. Han er avskyelig.

De andre barna later som ingenting, men de er ikke så flinke til det som han. De senker stemmene ørlite grann og herjer ikke fullt så mye. De får det med seg. Hver lille setning. Og kommer til å gjenfortelle det til sine venner, til foreldrene,

til de på fotballen. Og de igjen til sine venner, kollegaer, damene i syforeningen. Som kreften de fikk se en film om i naturfagen eller som plansjen om romernes invasjoner som henger i klasserommet. Og der voksne er snille og falske, er barn ærlige og slemme. Det kommer til å gjøre vondt fremover.

«HAN STOLER IKKE PÅ HENNE. HUN ER FOR SNILL. OG SMART. EN DÅRLIG KOMBINASJON. HAN HAR MØTT SLIKE FØR OG DET BETYR ALLTID TRØBBEL. HVORFOR KAN IKKE HUN LA HAN FÅ VÆRE I FRED. HUN BEHØVER IKKE Å TENKE PÅ HAM. DRITTKJERRING.»

Gutten retter seg opp for det som kommer, for det som må komme. Han må smile sitt peneste smil nå, vise takknemlighet slik som er forventet av ham. Det blir bare verre dersom han sier og viser det han føler nå. For han vil drepe. Han vil drepe henne. Han vil kvele henne, men vet at han ikke vil få det til. Et glimt av en fantasi av at det går an å kvele henne når hun sover, men en bedre idé spretter frem. Øks. Hugge henne til døde med øks mens hun sover. Blod. Mye blod. Og hans smil fra øre til øre som det siste hun får se før hodet blir knust, kroppen

kvestet og liket maltraktert. Men han smiler det søte og takknemlige smilet. Rekker ut hånden og kjenner varmen fra fiskekaken og skamrødmenn i ansiktet som han ikke kan kontrollere. Han vet at han er en liten gutt som ikke klarer å drepe henne, som ennå ikke klarer å drepe noen. Men han vet at han skal få sin hevn over sannen som henne når han blir stor. Og han vet at han er sterk for alderen. Så når mobbingen begynner og den første lille pappagutten slenger med leppa for å få de andre til å le, så skal hevnen hammer slå hardt.

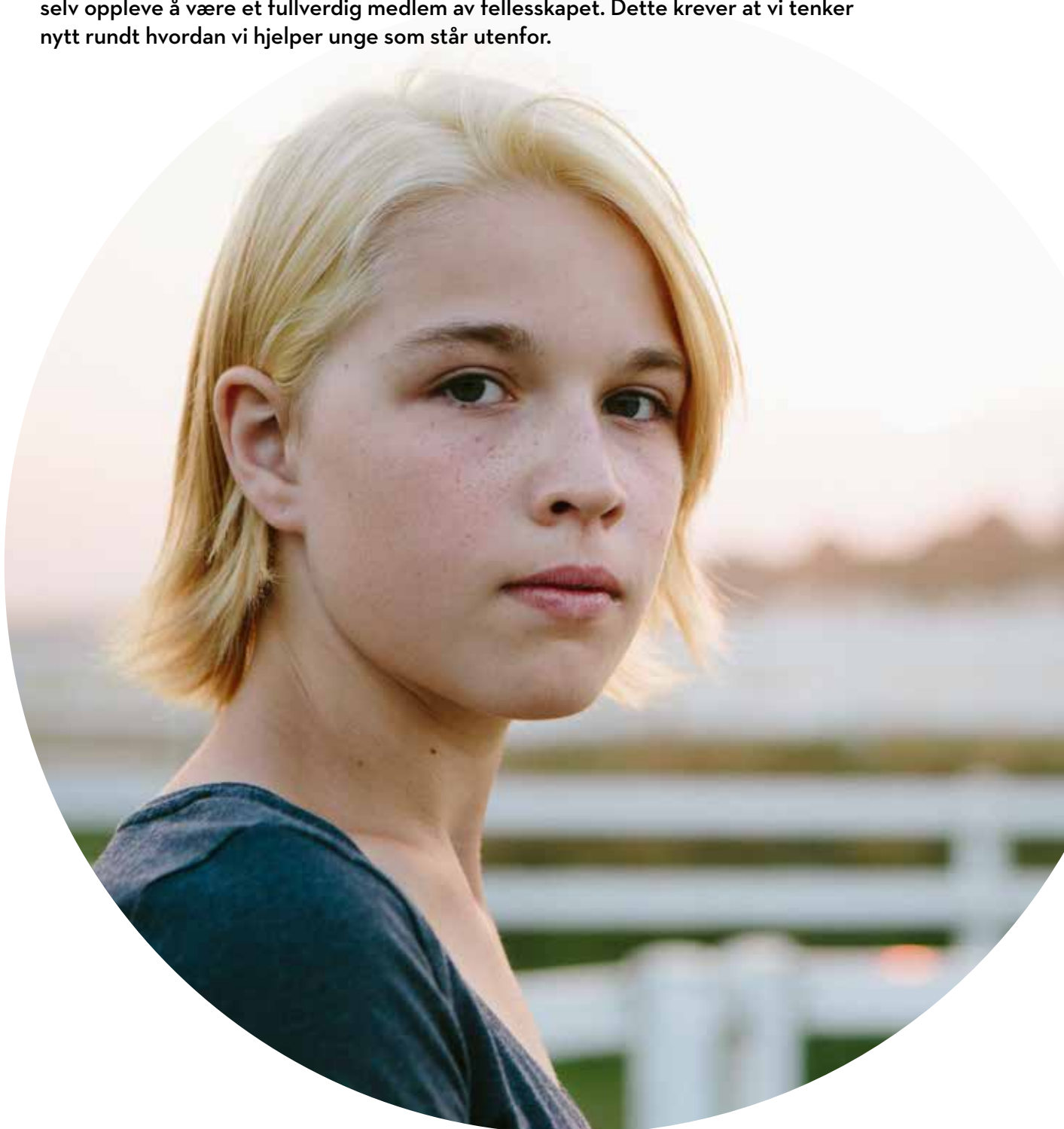
Han skal maltraktere trynet på den gutten, eller skade ham på en slik måte at guttene skal pisse i buksa og for alltid lære å kjenne hva frykt er. For det vet gutten; at det er bedre å bli fryktet enn avskydd, at det er bedre med sinne enn skam. Så han smiler. Og tanken gjør smilet mer troverdig.

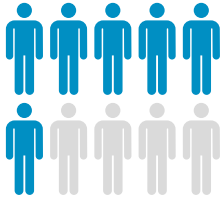
Flere år seinere fikk han bekreftet det han forventet. Historien hadde blitt delt mellom lærerne på skolen. Som et bevis på lærerens godhet, flinkhet og at det nytter å hjelpe.

«For en søt gutt. Han ble først forbauset, stakkars gutten. Han er sikkert ikke så vant at folk er snill med ham. Han smilte først så beskjeden, men så lyste ansiktet hans opp av takknemlighet. Det er så godt å møte en gutt som er i stand til å vise ekte følelser».

# Vi må snakke om SKAMMEN

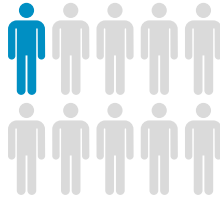
Et barn som kjenner på så mye skam som ungdommene i denne rapporten vil aldri selv oppleve å være et fullverdig medlem av fellesskapet. Dette krever at vi tenker nytt rundt hvordan vi hjelper unge som står utenfor.





### SKAM

6/10 kjenner på skam



### VERDI

1/10 opplever at de selv har verdi



### LÆRE OM FØLELSER

2/3 tror at å lære om følelser på skolen kunne ha hjulpet på situasjonen

**D**et er mange av intervjuobjektene som forteller historier som likner opplevelsen til gutten i teksten av Svein Øverland.

Ungdommene som står i utenfor-skap forteller oss at livene deres er gjennomsyret av skam. Skam over å være utenfor, skam over ting som skjer på hjemmebane, skam over å ikke få til det alle andre får til, eller for å ikke være sånn de burde. I de fleste tilfeller er skammen de bærer på noen andres, men barn og unge er mestere i å ta på seg skyld.

Skam er i utgangspunktet en nødvendig følelse. Den er en del av varslingsystemet vårt, den hjelper oss å ikke krenke andre og å være ansvarlige mennesker. Samtidig er skam er en av de mest smertefulle følelsene å kjenne på. Mens skyldfølelsen forteller oss at vi har gjort noe feil forteller skammen at det er vi som er feil. Det å være feil, eller oppleve at man ikke passer inn i fellesskapet, er noe av det vondeste vi mennesker kan oppleve.

Barn som vokser opp med stadige påminnelser om egen utilstrekkelighet, som blir straffet eller erfarer at de selv, eller det som skjer i deres familie er feil, vil fort lære å skamme seg for mye. En som kjenner på skam trenger anerkjennelse, bekreftelse og forsikringer om at hen en del av flokken. Men det paradoksale med denne følelsen er at en som kjenner på skam, trekker seg unna. Den som skammer seg, gjør ofte alt hen kan for å ikke vise følelsen til noen. Å bli avslørt er det verste som kan skje, og det å bli sett eller å få hjelp vil også føre til nettopp det – å bli avslørt.

Stabile sosiale bånd krever en gjensidig fortrolighet og tillit. Følelsen av skam signaliserer på den andre siden en trussel mot disse båndene. Skamfølelse har en tendens til å bryte ned tilliten til andre mennesker, siden de som er fylt av skam, ikke orker å opprettholde båndene til andre i lengden, samtidig som de er redde for å etablere nye relasjoner. Så lenge skammen tar en så stor plass i et barns liv, vil det aldri bli en del av fellesskapet.

Dette gir voksne som vil hjelpe et enormt ansvar. Ut fra hva ungdommene forteller oss er dette dessverre et ansvar vi voksne ikke har tatt på alvor. Vi ser av tallene at det er mange som har forsøkt å hjelpe, men de færreste får det til. Det er ikke usannsynlig at noe av forklaringen på dette er at i vår egen iver etter å hjelpe, så har vi helt glemt skammen.

En ungdom forteller om en lærer som snek til ham et liggeunderlag, da skolen skulle på telttur. Det liggeunderlaget var det som gjorde at gutten kunne være med, men da det viste seg at skolens navn sto i store bokstaver i enden av liggeunderlaget ble gutten avslørt. I stedet for å være en arena for inkludering ble denne turen enda et eksempel på hvordan han ikke var som de andre, at voksne ikke forstår, og gutten var mer alene enn noen gang.

Om vi ser på det i et større perspektiv, er samfunnet fullt av gode tiltak og intensjoner. Et eksempel er redusert foreldrebetaling i barnehager og på SFO for å inkludere barn med



### HJELP FRA SKOLEPERSONELL

1/20 oppgir at skolepersonell har lyktes med å hjelpe dem

lavinntektsfamilier, men i evalueringer som er gjort av ordningen ser vi at mange familier ikke benytter seg av tilbudet selv om de har krav på det. I prøveordninger der tilbudet har blitt gratis for alle, øker derimot deltakelsen. Det er rimelig å anta at skammen ikke bare er forbeholdt barna i familier med lavinntekt.

Et eksempel ungdommene selv trekker frem er skolehelsetjenesten. I utgangspunktet et godt tilbud mange har behov for og vil benytte seg av, men ved å gå dit blir man også «hen som går til samtaler», derfor er det bedre å la være.

For et barn som er utsatt for mobbing vil det aldri være nok at mobbingen opphører. Skammen og skylden vil fortsatt være der, og den vil ikke alle verdens anti-mobbe-programmer kunne gjøre noe med. For en som hele livet har blitt fortalt at hudfargen hennes er feil vil skolens antirasismeuke være en påminner om at uansett hvor hardt hun jobber, vil hun aldri bli sånn som de andre.

«SÅ LENGE HJELPEN VI  
SÅ GJERNE VIL GI BLIR  
EN DEL AV PROBLEMET  
FOR DEN DET GJELDER,  
SÅ KOMMER VI IKKE  
VIDERE.»

Skal vi hjelpe disse barna må vi snakke om skammen. Barn og unge må få hjelp med skammen sin. Langvarig og stor skam som dette er komplekst og man må være ytterst varsom, så dette må gjøres av fagfolk. Vel så viktig er det at vi alle snakker om det. At skammen blir en del av samtalen i arbeidet vårt med barn og unge. Dette gjelder ikke bare dem som jobber med barn til daglig, men også politikere og alle andre som tar beslutninger på barn og unges vegne.

Så lenge hjelpen vi så gjerne vil gi blir en del av problemet for den det gjelder, så kommer vi ikke videre. Vi vil aldri klare å hjelpe dem som trenger det mest om vi ikke gjør det på deres premisser.

# Oppsummering

**G**jennom rapporten får vi et tydelig innblikk i hvordan unge som står utenfor fellesskapet opplever situasjonen sin, og det er noen tydelige fellestrekk som går igjen hos de fleste ungdommene:

- De har vokst opp med utfordringer på hjemmebane.
- Mange opplever selv mangel på emosjonell og relasjonell kompetanse, noe som gjør sosiale arenaer spesielt vanskelige.
- De har en hverdag preget av skam, ensomhet, de føler seg annerledes og mangler motivasjon.
- Skolen oppleves som en vanskelig arena, både fordi avstanden til jevnaldrende blir så tydelig, men også på grunn av manglende støtte fra skolens ansatte.
- Flertallet mangler venner, både på skolen og på fritiden. Mange har opplevd mobbing, utestenging og erting.
- Omfanget av psykiske helseplager og lidelser er stort.

Kanskje viktigst av alt så gir de aller fleste seg selv skylden, og knytter utenforskapet sitt til faktorer ved seg selv. De burde ha gjort noe annerledes, vært annerledes. Mange forsøker å skjule situasjonen for dem rundt seg, samtidig som de har et

ønske om å dele det med noen. Likevel gjør skammen terskelen for å dele vært høy. Mangel på livskvalitet og psykisk uhelse, samt eksisterende risikofaktorer, gjør denne gruppen sårbar for å utvikle psykiske lidelser – om de ikke allerede har det.

For mange er mangel på venner den mest prekære utfordringen, og det som har størst innvirkning på deres livskvalitet. Ungdommene opplever selv manglende sosial, emosjonell og relasjonell kompetanse. Nyere forskning viser at traumer i barndommen hemmer utvikling i deler av hjernen som er knyttet til sosiale, relasjonelle og emosjonelle ferdigheter. For andre har mobbing eller manglende kontakt med jevnaldrende fra tidlig alder ført til at de ikke har fått utviklet disse ferdighetene, slik andre barn har. Uten slik kompetanse er det vanskelig å skape nære relasjoner, og ensomheten vedvarer. At de som etter hvert har klart å skape vennskap, har gjort det med andre unge med liknende erfaringer, er derfor ikke overraskende.

Hjelpen de får preges av tilfeldigheter og i hvilken grad den unge selv oppsøker hjelp. Mange beskriver at det måtte et sammenbrudd til før noen fanget dem opp. Siden mange knytter stor skyld og skam til utenforskapet sitt, forsøker de i stor grad å skjule situasjonen de står i overfor andre. Dersom noen har forsøkt å hjelpe på en måte som ikke anerkjenner dette, har ungdommen gjerne trukket seg enda lengre unna.

«FOR MANGE ER MANGEL PÅ VENNER DEN MEST PREKÆRE UTFORDRINGEN, OG DET SOM HAR STØRST INNVIRKNING PÅ DERES LIVSKVALITET.»



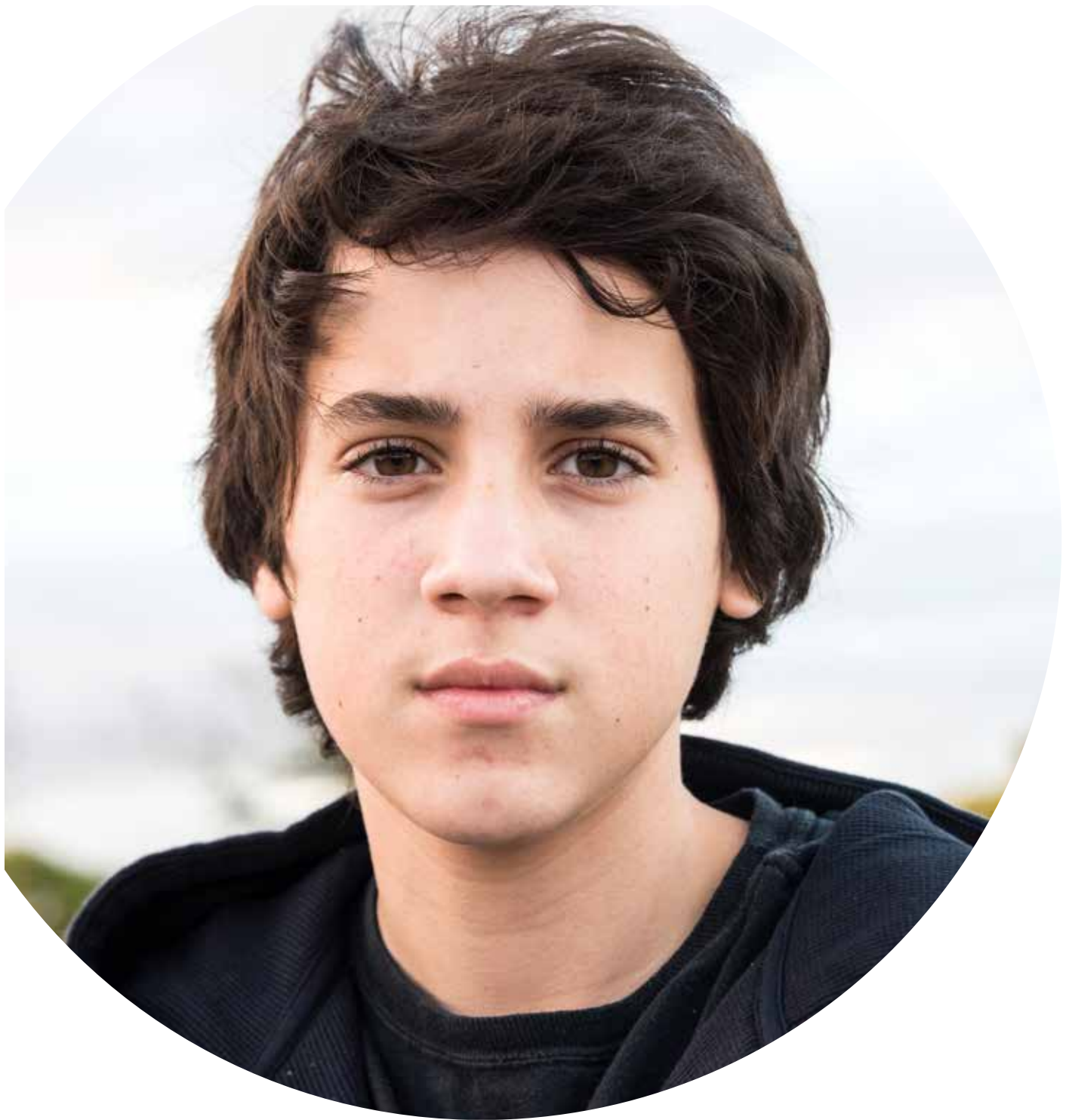


Selv om nesten halvparten av de vi har snakket med har kommet ut av utenforskapet, er risikoen for videre psykiske helseplager stor. Mange forteller om tapte år av livet de gjerne skulle vært foruten, noe de ikke ønsker at andre skal måtte oppleve.

I tillegg ser vi at langt flere ungdommer enn de man normalt definerer med et utenforskap, oppgir at de selv har en opplevelse av å stå utenfor. At så mange ungdommer ikke føler en tilhørighet til nærmiljøet sitt og til samfunnet rundt seg kan på den ene siden ligge i ungdommens natur, men også være et signal om et større samfunnsproblem.

Siden dette er den første i en serie på fem rapporter, vil vi i denne konsentrere oss om anbefalinger knyttet til psykisk helse. Anbefalinger knyttet spesielt til økonomisk ut-satthet, funksjonsnedsettelse, unge med ikke-binær kjønnsidentitet, en annen seksuell legning enn majoriteten, samt unge med minoritetsbakgrunn vil vi gå grundig gjennom i de kommende rapportene.

«HJELPEN DE FÅR PREGES AV TILFELDIGHETER OG I HVILKEN GRAD DEN UNGE SELV OPPSØKER HJELP.»



Hjelpeapparatet tar ikke  
utgangspunkt i  
**barnets behov**

**Svært få av ungdommene som står utenfor har fått den hjelpen de har behov for. For å kunne hjelpe unge tilbake kreves det samarbeid på tvers av tjenester, hjelpen må komme tidlig og ta utgangspunkt i hva som er barnets beste.**

**I** denne rapporten har vi undersøkt hvordan ungdom som står i et utenforskap opplever situasjonen sin. De har også fortalt oss mye om hvordan de opplever den hjelpen de får. Noen har fått god hjelp, andre har selv klart å komme seg ut av situasjonen. Felles har de at utenforskapet kunne vært unngått med riktig hjelp til riktig tid. De som har fått hjelp har vært prisgitt at de har møtt voksne som klarte å se dem og hva de sto i på riktig måte, tøyde litt på reglene og var der for dem. Situasjonen til unge i utenforskap er kompleks og mangefasettert. For å komme ut av utenforskapet, trenger de rett og relevant hjelp. Feilslått hjelp kan i verste fall gjøre situasjonen for de unge i utenforskap verre og øke risikoen for varig utenforskap.

I dag er hjelpetilbudet for ungdommene silopreget, og har i stor grad som mål å behandle enkeltutfordringer. Ungdom med utfordringsbilder som det vi ser i denne undersøkelsen, trenger hjelp til å komme i tilbake i aktivitet. Mange har behov for omfattende psykoterapeutisk behandling for å bearbeide egen situasjon og historie, og de aller fleste trenger hjelp med relasjonelle utfordringer. Per i dag er det ingen hjelpetilbud som dekker alle disse områdene. På mange måter vil også de hjelpetilbudene som finnes kunne jobbe mot hverandre.

De har også plikt til å samarbeide, både i oppfølgingen av konkrete barn eller unge og til å veilede tjenestemottakerne slik at de kan ivareta sine behov på best mulig måte. De fleste velferdstjenestene har også plikt til å være oppmerksom på barn og unges behov, og bidra til at de får bistand til å komme i kontakt med rett velferdstjeneste til rett tid.

Kommunene og de andre velferdstjenestene har også lovpålagte oppgaver knyttet til forebygging og tidlig innsats. Organiseringen gjør at de ansatte i velferdstjenestene arbeider ut fra ulike samfunnsoppdrag og prioriteringer. Sektorene og velferdstjenestene har forskjellig historie, kompetanse og kultur. De er organisert forskjellig, med ulike systemer for finansiering og juridisk rammeverk. Ansvar kan oppleves uklart, oppgaver overlapper hverandre, og kjennskapet til hverandre er ofte for liten.

Kartlegginger som de siste årene er gjort av tjenestetilbudet til barn og unge viser at ikke alle får hverken rett hjelp i rett tid, eller et helhetlig og koordinert tilbud ved behov. En viktig årsak til dette skyldes manglende samarbeid mellom velferdssektorene. Det finnes samarbeid per i dag, men ikke i tilstrekkelig grad eller med tilstrekkelig kvalitet.

FNs barnekonvensjon artikkel 3 og grunnloven § 104 slår fast at prin-

sippet om barnets beste skal være et grunnleggende hensyn ved alle handlinger som berører barn. Voksne for Barn mener at barnets beste skal være et grunnleggende hensyn både ved utforming og dimensjonering av tilbud om tjenester til barn. Barnets beste skal også ligge til grunn for koordineringen av tilbudet til barn fra ulike instanser.

Barn og unges velferdstjenester må samorganiseres og gjøres tilgjengelig, slik at det er ett kontaktpunkt for alle som ønsker kontakt med tjenestene. Barn og unge med sammensatte utfordringer og deres foreldre skal møte en lett tilgjengelig tjeneste i samtlige kommuner og bydeler som gir råd og kvalifisert hjelp uten ventetid, henvisinger og søknad uavhengig av alder. Det er avgjørende at det er enkelt å ta kontakt, at det finnes nettbaserte tjenester, at åpningstidene er fleksible, og at det er mulig å få tidlig og rask hjelp. Samarbeid med andre relevante hjelpetiltak som sykehus, barnevern, NAV og andre aktører må være sømløst.

Barn og unge med behov for langvarige og koordinerte tjenester har rett til individuell plan (IP). IP er et verktøy for en strukturert samarbeidsprosess, og skal sørge for at barn og unge skal motta et helhetlig, koordinert og individuelt tilpasset tjenestetilbud. Kommunen har hovedansvaret for utarbeidelse av



## ANBEFALINGER

- At det blir foretatt en bred gjennomgang av lover, forskrifter, rundskriv og veiledere for å innarbeide prinsippet om barnets beste uttrykkelig, gi veiledning for hvilke momenter som skal tillegges vekt i vurderingen av hva som er til barnets beste og presisere hvilken vekt barnets beste skal ha i ulike sammenhenger.
- Hensynet til kommunalt selvstyre må vike for hensynet til barnets beste.
- Barnets beste skal være et grunnleggende hensyn både ved utforming og dimensjonering av tilbud om tjenester til barn. Barnets beste skal også ligge til grunn for koordineringen av tilbudet til barn fra ulike instanser.
- Kommunene må sørge for at barns beste blir ivaretatt ved at barn med sammensatte oppfølgingsbehov har en dør inn til de kommunale tjenestene.

individuell plan når brukeren har tjenester fra både kommunen og spesialisthelsetjenesten.

Tilbakemeldinger Voksne for Barn får viser dessverre at IP ofte handler mye om møter og lite om handling. Årsakene til dette kan være mange, men det dreier seg i hovedsak om at deltakerne representerer de forskjellige tjenestene i kommunen og er begrenset av budsjett og lovverk som følger de enkelte tjenestene. For at barn og unge i utenforskap skal få den beste hjelpen, bør de som møtes i samarbeidet om IP ha som utgangspunkt at de representerer kommunen, ikke tjenestene. Ved å frigjøre seg fra silotankegangen kan fagpersonene gjennom brukermedvirkning bygge et mer treffsikkert tjenestetilbud rundt barnet. Barn og unge som opplever utenforskap skal ikke være avhengig av flaks for å få god hjelp.

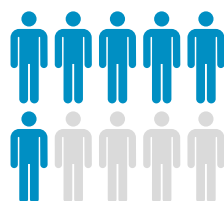
I undersøkelsen hører vi om unge som har fått hjelp fordi de har møtt en voksenperson som har tøyd reglene og strukket seg utover rammene for å finne gode løsninger. Vi kan ikke basere hjelpen på ildsjeler og at regler brytes men at tjenestene er bygget opp på en slik måte at de er fleksible nok til å finne de gode tiltakene som fungerer.

## BEHOV FOR NYTT TILBUD, MED NY KOMPETANSE

Et slikt samarbeid vil i mange tilfeller kunne forebygge at ungdom havner i utenforskap, men for dem som allerede har havnet der vil ikke nødvendigvis en samordning av eksisterende tjenester være nok. Som vi har sett i denne undersøkelsen er utfordringene de unge i utenforskap står i komplekse, og det finnes ingen raske løsninger. De fleste er avhengige av stabile, trygge relasjoner over tid, samt å bygge sosial, emosjonell og relasjonell kompetanse, noe ingen tjenester per i dag har systematisk kompetanse på.

Ungdommene som står i utenforskap har dårligere psykisk helse, og er mer ensomme enn befolkningen ellers. Det er rimelig å anta at også livskvaliteten deres er lavere. God livskvalitet kan på mange måter sees som en viktig beskyttelsesfaktor mot psykisk sykdom. Dette skyldes blant annet at noen av faktorene som bidrar til livskvalitet synes å beskytte mot psykiske vansker som for eksempel alvorlig depresjon, og angst- og depresjonslignende plager.

For å bedre situasjonen til hver enkelt ungdom så mye som mulig, på kortest mulig tid, vil det å ta utgangspunkt i å bedre den



SKAM

6/10 kjenner på skam

enkeltes livskvalitet være et godt utgangspunkt. For en ungdom som har sluttet på skolen vil ikke det at hen ikke går på skolen nødvendigvis være den primære utfordringen. Den største utfordringen vil gjerne være at han eller hun ikke er en del av det sosiale på skolen, og ikke vet hvordan man starter en samtale med medelever. Ved å starte med å sette inn innsatsen her, vil det å etter hvert komme tilbake på skolen ikke virke like uoverkommelig.

Denne undersøkelsen viser at det er mange utfordringer knyttet til å hjelpe barn og unge i utenforskap. Utenforskapet må oppdages av de voksne rundt barnet eller de må finne styrke til å hjelpe seg selv. Av de som forsøker å hjelpe, er det få som får det til. For å gi barn og unge som opplever utenforskap reell hjelp, må man ta utgangspunkt i barnet. Det vil si at man må kartlegge barnets relasjoner og skaffe oversikt over alle som er eller kan komme i posisjon for å hjelpe. Det kan være familie, lærere eller andre i nærmiljøet som for eksempel naboer eller fotballtrenere.

Alle gode hjelpere trenger råd og veiledning på hvordan de kan bistå på en måte som er tilpasset det spesifikke barnet, og som ikke gjør situasjonen verre. Undersøkelsen viser også at de som er i, eller har kommet ut av utenforskap, sliter med å få venner, opplever ensomhet og å ikke passe inn. I tillegg til å få hjelp fra voksne, trenger barn og unge noen som kan styrke deres relasjonelle, emosjonelle og sosiale kompetanse for å hjelpe dem med å skape seg et nettverk. For å hjelpe barnet og de voksne som kan hjelpe, mener Voksne for Barn at det bør etableres en tjeneste som jobber med å motarbeide utenforskap. Tjenesten må være robust og jobbe langsiktig og systematisk med barn og unge i utenforskap eller som er i risiko for å havne i utenforskap. Hjelpetilbudet skal styrke barnet gjennom å utvikle dets relasjonelle, emosjonelle og sosiale kompetanse. Tjenesten trenger ikke nødvendigvis være kommunal, men bør likevel ha nærhet til barnet og kjennskap til lokale forhold.

## ANBEFALINGER

- Barn og unge med sammensatte tjenestebehov faller ofte mellom to eller flere stoler – det gjør også tiltakene som kan hjelpe. For at individuell plan skal bli et reelt virkemiddel, må kommunen etablere en ordning for at individuelle tiltak som faller utenfor de kommunale tjenestesiloene blir finansiert.
- Det bør etableres en tjeneste som har ansvar for å forebygge utenforskap gjennom å jobbe systematisk og langsiktig med å styrke barn i risiko sin relasjonelle, emosjonelle og sosiale kompetanse.
- For å sikre en bred, tidlig innsats bør det opprettes en tilskuddsordning tilsvarende Helsedirektoratets *Psykisk helse i skolen*, med mål om å styrke området psykisk helse i barnehagen med innsats på strukturelt arbeid med sosial, relasjonell og emosjonell kompetanse og økt kunnskap hos voksne.

Kilder:

*Samarbeid til barn og unges beste* (2019), Rapport utarbeidet av arbeidsgruppe med mandat fra 0-24 samarbeidet med utgangspunkt i tiltak B fra oppdragsbrev 16–15 Samarbeid om bedre koordinerte tjenester for utsatte barn og unge under 24

# Skolen må få mulighet til å ivareta sårbare barn

Skolen er avgjørende for å forhindre utenforskap blant barn og unge. For å kunne ivareta sårbare barn på en god måte trengs det mer kunnskap blant de ansatte.

**U**ngdommene i denne rapporten forteller at de i liten grad har fått den hjelpen de har hatt behov for.

Mye tyder på at voksne ikke har hatt rett kompetanse og riktig tilnærming når de har forsøkt å hjelpe. For å sikre at alle barn og unge møtes på en hensiktsmessig måte, kreves det et kompetanseløft på psykisk helse innenfor alle sektorer som møter barn og unge. Spesielt gjør dette seg gjeldende for ansatte i skolen. I tillegg er skolen en arena som både kan bedre og forverre situasjonen til barn og unge som står i risiko for å falle utenfor.

Skolens samfunnsoppdrag går ut over det å lære barn og unge grunnleggende ferdigheter i regning, lesing og skriving og faglig kunnskap. Barn og unge skal også forberedes til å ta vare på seg selv og hverandre, bygge gode relasjoner med mennesker rundt seg og bli aktive og deltakende samfunnsborgere.

De siste årene har vi fått en dreining mot at fagspesifikk kompetanse og testing tar stadig større plass. Dette har gått på bekostning av relasjonsbygging og strukturelt arbeid med å forbedre elevenes psykososiale miljø. Vi vet at lærerne jobber iherdig for å ivareta elevene sine. Tilbakemeldingene fra både lærere og fra ungdommer i denne undersøkelsen tyder likevel på at systemet de jobber innenfor gjør det vanskelig å lykkes. For mye ansvar havner på lærerens skuldre, og elevene er prisgitt lærerens kompetanse og i hvilken grad hen er en trygg voksenperson som er kapabel til å skape relasjoner til elever som har det vanskelig.

For å kunne ivareta alle elever med risiko for å falle utenfor, samt andre sårbare barn i skolen, er vi avhengige av at omsorg og relasjonsutvikling får en sentral plass i skolen. Dette gjelder ikke bare den enkelte lærer, det gjelder også skolen som organisasjon og skoleeiere, og må stå sentralt i den i kunnskapspolitikken som føres.





–JEG BEGYNTE EGENTLIG Å FØLE MEG UTENFOR ALLEREDE I BARNEHAGEN. JEG TROR AT DE ANDRE BARN SYNTES JEG VAR RAR. DE VILLE IKKE VÆRE SAMMEN MED MEG.

## ANBEFALINGER

- Vi har i dag lite kunnskap om hvordan sårbare barn faktisk ivaretas i skolen. Kunnskapsdepartementet bør sette ned en ekspertgruppe for å vurdere i hvilken grad sårbare barn og unge fanges opp og ivaretas, og hvilken kompetanse som eventuelt mangler.
- Lærerutdanningen må bestå av minst 40 studiepoeng i emosjonell-, sosial- og relasjonell kompetanse, samt psykisk helsearbeid. Det samme gjelder rektorutdanning og annen videreutdanning rettet mot skoleledelse.
- Laget rundt læreren må styrkes. Det bør utarbeides en juridisk bindende bemaningsnorm på minimum én helsesykepleier (årsverk) per:
  - 150 elever på barneskolen
  - 150 elever på ungdomsskolen
  - 400 elever på videregående skole

### RELASJONER ER AVGJØRENDE

Gode relasjoner mellom læreren og elevene spiller en vesentlig rolle både for hvordan elevene fungerer sosialt, og for læring i skolen. Når læreren har gode relasjoner til hver enkelt elev, representerer læreren en positiv fellesreferanse for elevene. Dette bidrar til positive holdninger elevene imellom. At læreren vektlegger det relasjonelle arbeidet med elevene, er derfor avgjørende.

Bare 1 av 20 av ungdommene i denne rapporten opplevde at en ansatt i skolen lyktes i å hjelpe dem. 1 av 10 oppga at noen forsøkte. Elever med internaliserte vansker slik som ungdommene i denne rapporten har, har en tendens til å bli usynlige for lærerne sine. Disse elevene tar sjelden kontakt, og lærerne opplever ofte at de avviser positive tilnærmelser fra lærernes side. I en travel hverdag vil de derfor lett kunne bli oversett. Dette øker også sjansen for at eleven ikke inkluderes i elevgruppen på en god måte.

Mange elever opplever at de er utenfor fellesskapet i klassen uten at lærerne er klar over det. Forskning har vist at lærere synes sosial isolasjon og ensomhet er

vanskelig å observere og fange opp. I tillegg vil elever med utfordringsbilder som ungdommene i denne undersøkelsen gjerne gjøre alt de kan for at ikke situasjonen deres skal avsløres. Det er derfor svært viktig at lærerne har nær kontakt med alle elevene i klassen, slik at de raskt kan avdekke om det er elever som føler seg utenfor fellesskapet.

Voksne for Barn mener det bør settes ned et offentlig utvalg for en gjennomgang av hvordan sårbare barn ivaretas og behovet for ny kompetanse i skolen. Denne må følges opp av en konkret plan på hvordan det skal gjennomføres i lærerutdanningen og iverksetting av etterutdanning av lærere som allerede er i arbeid. I tillegg må lærere sikres tilstrekkelige støttefunksjoner for å ivareta denne delen av arbeidet.

### TILHØRIGHET, VENNSKAP OG INKLUDERING

For elevene er skolen svært sentral som sosial arena. Kvaliteten på relasjoner elevene imellom vil være helt avgjørende for om de har det bra på skolen eller ikke. Dette vil videre få betydning for deres faglige utvikling.





## HJELP FRA SKOLEPERSONELL

1/10 oppgir at skolepersonell har lyktes med å hjelpe dem

Inkludering, sosial tilhørighet og vennskap er viktig for god psykisk helse. Det å oppleve aksept og tilhørighet blant jevnaldrende er grunnleggende sosiale behov. 1 av 10 mellom 13 og 19 år rapporterer at de ikke har en eneste nær venn (Ungdata 2016). Blant ungdommene som står i et utenforskap er tallet hele 8 av 10. Dette støttes av forskning som er gjort på feltet, der det kommer frem at sosialt sårbare elever i mindre grad opplever inkludering enn andre elever.

Det å ikke ha venner og å føle seg ensom er alvorlig for de det gjelder. Ensomhet henger nært sammen med skolevegring og tanker om å slutte på videregående skole. Ungdommene i denne undersøkelsen opplever det å ikke ha venner som svært skamfullt og smertefullt. Noen takler dette ved å bli hjemme fra skolen.

Skolen har gjennom formålspara-grafen forpliktet seg til å gi elevene kompetanse i å ivareta seg selv og sitt liv, og til å hjelpe andre. Idealet i norsk skole er at alle elever skal inkluderes i et faglig, kulturelt og sosialt fellesskap. Dette innebærer at skolen aktivt må ta hensyn til barn og unges ulike forutsetninger og behov. Ungdommene som opp-

lever utenforskap gir selv uttrykk for at de mangler emosjonell og sosial kompetanse, og at dette startet tidlig. Flere gir også uttrykk for at foreldrene mangler kunnskap på området, og det er derfor rimelig å anta at mange av ungdommene ikke har fått denne læringen hjemmefra.

Sosial kompetanse fungerer på mange måter en beskyttelsesfaktor for elever som lever med ulike former for risiko, for eksempel vanskelige hjemmeforhold, faglige vansker eller atferdsvansker. I mange sammenhenger vil en reell mulighet til å delta i et menings-skapende fellesskap være den beste læringsarenaen for å mestre følelser og tilegne seg sosiale ferdigheter. For disse elevene blir dette heller en ond sirkel der inkluderingen blir vanskeligere nettopp fordi de ikke har den grunnleggende sosiale kompetansen som trengs. Samtidig får de ikke trent på disse ferdighetene, fordi de ikke er inkludert i gruppen.

For sårbare elever er det derfor ekstra viktig at klassen blir en trygg og støttende base. For å forebygge utenforskap må disse ferdighetene øves på under trygg og stødig vok-senveiledning og er en viktig del av

## ANBEFALINGER

- Det bør etableres en nasjonal norm for oppfølging av barn som har vært utsatt for mobbing.
- Statped må utarbeide en veileder for hvordan man jobber med psykisk helse og livsmestring hos barn med behov for særskilt tilrettelegging.
- Medvirkningsmetoder og hvordan man gjennomfører reell medvirkning med barn og unge må inn i helsesykepleierutdanningen.

## – HELSESYKEPLEIER VAR TIL STEDE KANSKJE EN GANG I MÅNEDEN, SÅ HUN KJENTE JEG JO IKKE.

både skole og barnehage. For å sikre en god inkludering må det jobbes med hele elevgruppen, ikke bare med de barna som har ekstra behov for det, og det er avgjørende at barna får øve på og ikke bare lære om. Dette krever systematisk trening, og krever at skolene tenker nytt rundt hvordan psykisk helse og livsmestring gjennomføres på skolen. Skal slik undervisning ha ønsket effekt må dette gjennomføres hele skolen og ikke bare være noe som isoleres til arbeidet i klasserommet. Det kreves voksenstøtte også i friminutt og andre friere situasjoner der elevene er sammen.

Flere tiltak som er igangsatt under regjeringens satsing på psykisk helse i skolen, slik som livsmestringsprogrammet Zippys venner, vil være gode verktøy for å sikre at alle barn får tilegnet seg disse ferdighetene. Et slikt tiltak sikrer de tverrfaglige ressursene det er behov for, og bør implementeres på nasjonalt nivå slik at alle elever får samme mulighet til å utvikle disse ferdighetene i skolen.

### LITE INKLUDERENDE SPESIAL-UNDERVISNING

Til tross for at en inkluderende skole har sterk oppslutning i samfunnet og er nedfelt i opplæringslovens formålsparagraf, får barn og unge med

spesielle behov ofte undervisning utenfor ordinær klasse, uten at dette er vurdert til å være elevens beste. Manglende inkludering bidrar til at elever med spesielle behov ikke inngår i et fellesskap der vennskap og sosiale relasjoner etableres. Flere av ungdommene vi har snakket med har hatt behov for særskilt tilrettelegging i løpet av skoleløpet på grunn av ulike former for funksjonsnedsettelse.

Det har de siste årene vært gjort flere gjennomganger av spesialundervisningen som viser kritikkverdige forhold. Denne undervisningen er i dag ekskluderende og lite funksjonell. Barna tas i stor grad ut av gruppen for å få undervisning. Om lag 50 prosent av dem som mottar spesialundervisning eller har en assistent, møter en voksen ute formell spesialpedagogisk utdanning. Innsatsen kommer for sent i skoleløpet, og for mange barn vil da kunnskapshullene og nederlagene være så store, at utbyttet av tilrettelagt undervisning vil være minimalt.

For at elever med spesielle behov skal oppleve reell inkludering, og ikke bare være til stede i klassen, kreves det systematisk arbeid med sosial og relasjonell kompetanse i hele elevgruppen. Ved å styrke

faktorer som tilhørighet, vennskap og inkludering vil også elever med spesielle behov få en gevinst ved at hele klassemiljøet styrkes. Motsatt kan det å ikke delta i undervisning eller oppleve seg som en del av fellesskapet, ha tilsvarende negative konsekvenser.

Nasjonalt satsing på psykisk helse i skolen har hatt som mål å fremme alle barns psykiske helse og å bidra til et godt psykososialt miljø. Likevel har det vært lagt lite vekt på hvordan barn med spesielle behov ivaretas. En gjennomgang av dette arbeidet viser at liten kompetanse blant lærerne og andre ansatte i skolen om hva som er utfordrende for elevene, gjør det vanskelig å tilpasse denne type undervisning basert på elevenes behov. Mange synes det er vanskelig å ta elevenes perspektiv til tross for konkret verktøy.

Situasjoner hvor en voksen ble utfordret på egne følelser anses som spesielt krevende. Det trengs trening, og også bevissthet om egen følelseshåndtering for å stå i krevende situasjoner med elevene. Mange av lærerne opplever at de ikke har denne kompetansen, og etterlyser tverrfaglig støtte i dette arbeidet. For å sikre at læreren har den støtten de har behov for mener



Voksne for Barn at skolehelsetjenesten og PP-tjenestens kapasitet som støttefunksjon må økes, slik at i hvilken grad elever med spesielle behov ivaretas ikke avhenger av den enkelte lærer.

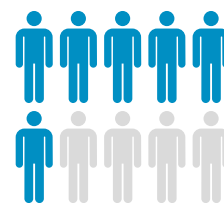
### SKOLEHELSETJENESTEN

Skolehelsetjenesten er et av de viktigste tiltakene vi har for forebyggende folkehelsearbeid og for å fremme god psykisk helse og legge til rette for et godt psykososialt miljø i skolen. Ungdommene som er representert i denne rapporten har i ulik grad benyttet seg av skolehelsetjenesten. Noen har fått god hjelp, mange skulle gjerne ha benyttet seg av tilbudet, men opplever det som stigmatiserende. For andre har tilbudet på skolen vært så overbelastet at de ikke opplevde å få hjelp i tilstrekkelig grad.

Som vi har sett tidligere i denne rapporten, er opplevelsen av skam så stor at ungdommene som står i risiko for å havne utenfor i stor grad forsøker å skjule egne utfordringer og hvordan de har det. I et system som ikke har kapasitet til å oppsøke eller skape trygge relasjoner med elevene, vil disse ungdommene ofte gå under radaren.

Flere av ungdommene har selv tatt til orde for at det bør være obligatorisk for alle elever med en samtale med helsesykepleier to ganger i året. På den måten kan det å snakke med skolehelsetjenesten bli mindre stigmatiserende, og det vil det være enklere å fange opp elever som ikke tar kontakt med skolehelsetjenesten på eget initiativ. Samtidig vil være mulig å avtale videre oppfølging via helsestasjon for ungdom eller andre lokale tilbud.

For å sikre at skolehelsetjenesten har tilstrekkelige ressurser til strukturert og systemrettet samhandling med lærere, skoleledere og sosialpedagogisk personale i tillegg til primær oppgavene, mener Voksne for Barn at det bør innføres en juridisk bindende bemanningsnorm.



### SOSIALT NETTVERK

6/10 mangler venner eller sosialt nettverk på skolen

---

#### Kilder:

Inkluderende fellesskap for barn og unge (2018), Thomas Nordahl mfl, Kunnskapsdepartementet

Utdanningens vidunderlige risiko (2014), Gert J.J. Biesta, Fagbokforlaget

Livsmestring i skolen for barn med spesielle behov (2018), RKT, Statped og Voksne for Barn

Sårbar barn i skolen (2015), Jar-mund Veland, May Linda Hamm, utdanningsforskning.no

Relasjoner mellom elever (2016), Utdanningsdirektoratet

– JEG SYNES DET ER VIKTIG Å  
VÆRE ÅPEN OM HVEM JEG ER,  
FORTELLE ANDRE OM HVORDAN  
JEG HADDE DET SOM LITEN. JEG  
PRØVER Å GJØRE MINE VONDE  
ERFARINGER OM TIL NOE POSI-  
TIVT. VÆRE EN INSPIRASJON FOR  
ANDRE I LIKNENDE SITUASJON.





Voksne for Barn • Stortorvet 10 • 0155 Oslo • Telefon: 488 96 215 • [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no) • [vfb.no](http://vfb.no)